

# Aktive Regeneration mit dem Foam Roller

Als Foam Roller wird dieses Produkt meistens betitelt, letzten Endes handelt es sich um nichts weiteres als eine einfache Schaumstoffrolle, die es in Unterschiedlichen Härtegraden gibt.

## Was bewirkt die Verwendung eines „Foam Rollers“?

Sie erhalten mithilfe des Foam Rollers eine selbst durchführbare Tiefenmassage. Im englischen spricht man auch von „micro fascial Release“, was die Wirkung eigentlich viel besser beschreibt als „Tiefenmassage“. Faszien sind elementarer weicher Bestandteil des Bindegewebes welches sich um den ganzen Körper, dessen Muskeln und Sehnen legt. Durch häufige Belastung und Muskelwachstum kann es zu kleinen Verklebungen der Faszien mit dem Sehnen und Muskelgewebe kommen. Sie merken das vor allem durch Stellenweise auftretende Verspannungen und lokalen leichten Druckschmerz- Auch kommt es leicht, aufgrund der offen liegenden Gelenkkapsel, zu leichten Blockierungen der Rippenwirbelchen(Die kleinen Wirbel an den Rippenendes haben nichts direkt mit der Wirbelsäule zu tun) und verursachen Rückenschmerzen und Verspannungen. Auch diese leichten Blockaden lassen sich lösen. Eine solche Massage wird unter anderem auch von Physiotherapeuten angeboten, dadurch dass Sie selbst durchführbar wird, können Sie ihre Muskeln aber deutlich häufiger und besser pflegen.

Der Effekt für Ihr Training: Sie fühlen sich schneller wieder fit, Ihre Muskeln regenerieren schneller, da durch die gelösten Verklebungen und die Massage die Durchblutung verbessert wird und die beschädigten Stellen wieder ihre vollständige Funktion übernehmen. Sie sollten den Foam Roller allerdings **nicht** anwenden, wenn Sie Muskelkater haben, denn sie können durch den großen Druck die vorhandenen Microtraumata(kleine Muskelverletzungen) vergrößern.

## Wie verwende ich den Foam Roller?

Bedenken Sie: Umso härter der Schaumstoff, desto intensiver die Tiefenmassage, ein zu harter Stoff kann aber schmerzhaft werden, hat jedoch meist den größten Effekt. In unserer Media Corner erfahren Sie, wie Sie den Schaumstoffroller richtig anwenden. Sie können sich hier zwischen reinen Regenerationsübungen und Übungen mit zusätzlichem Trainingseffekt für den ganzen Körper entscheiden.