Faszienrolle – welche Art sollte ich kaufen?

Faszienrollen gehören mittlerweile zum guten Ton in der Ausstattung fast jedes Fitnessstudios und gehören scheinbar auch in die Sporttasche vieler Vereinssportler. Inwiefern unsere Faszien mehr als nur passives Bindegewebe sind und wie diese trainierbar sind, damit beschäftigt sich besonders das **Sport-Attack Faszien-Special** im Überblick in der Kategorie Wissen.

Werfen wir einen Blick auf die **verschiedenen Modelle von Faszienrollen** (hier bei Gorillasports), stellen wir fest, dass sich die Modelle besonders bezüglich ihrer Härte und Oberfläche unterscheiden. Zusätzlich gibt es einige weitere Modelle mit zusätzlichen Funktionen, z.B. intensiver Vibration.

#1 Die klassische Rolle

Die klassische Faszienrolle ist üblicherweise nichts weiter als ein rundes Stück Hartschaum mit einem Loch in der Mitte. Die Oberfläche ist normalerweise glatt. Mit dieser Rolle erreichen Sie die Faszien eigentlich am besten. Achten Sie bei der Wahl der Härte darauf, dass die Rolle keine Schmerzen verursacht. Den Effekt der Versorgung und des Ausstreichens der Faszien erreichen Sie mit dieser Rolle am einfachsten. Diese Rollen sind auch die, **die normalerweise in Studien getestet** wurden.

#2 Die Faszienrolle mit Noppen

Anders als man vielleicht zunächst annehmen mag, haben die Noppen der Faszienrolle keinen direkten intensiveren Effekt auf die Faszien. Das liegt daran, dass es das eigentliche Ziel bei der Nutzung einer Faszienrolle ist, die muskelumhüllende Bindegewebshülle gleichmäßig auszustreichen. In erster Linie entsteht durch die Noppen jedoch eine Vibration beim Rollen, die sich ebenfalls positiv auf die Faszien auswirken kann. Gleichzeitig kann die Kraft durch die Noppen aber nicht mehr so gleichmäßig verteilt werden. Der punktuelle Druck ist zwar etwas größer, ein gutes Ausstreichen aber weniger möglich. Was nun besser ist, ist eine Frage des Anwendungszwecks. Nur ein Teil der Wirkung der Faszienrollen beruht auf einer tatsächlichen Manipulation des Fasziengewebes. Vielmehr helfen die Rollen auch dabei, die Muskulatur selbst zu entspannen und auch sich anbahnende Verhärtungen loszuwerden. Unter dieser Perspektive kann eine solche Rolle sinnvoll sein; wollen Sie jedoch gezielt die Faszien behandeln, ist die klassische Rolle jedoch die bessere Wahl.

3 Faszienbälle

Faszienbälle können dazu dienen, punktuell wesentlich mehr Druck aufzubauen als Sie es mit einer Rolle schaffen würden. Im Zweierset können Sie z.B. Anteile des m. erector spinae besonders gut erreichen. Genau genommen geht es aber auch hier gar nicht um die Faszien. Richtige Faszienverklebungen kriegen Sie selbst auch mit so einem Tool kaum gelöst. Was aber möglich ist, ist die Behandlung lokaler Muskelverhärtungen. Dabei bleiben Sie mit viel Druck solange an einer Stelle, an der Sie eine Schmerzhafte Verhärtung spüren, bis die Muskelspannung an dieser Stelle spürbar nachlässt. Durch die Behandlung der sogenannten Triggerpunkte reduziert sich der Zug auf den Muskel und temporäre Fehlhaltungen und Verspannungen können reduziert werden.

#4 Modelle mit Vibration

Heute gibt es fast alles mit Akku, nicht wahr? Auch um die Faszienrolle macht die Technik keinen Bogen. Viele Rollen bieten eine intensive Vibrationsfunktion. **Vibrationsmassagen sind tatsächlich in der Lage, die Regeneration der Muskulatur zu beschleunigen** und verbessern die Versorgung des Gewebes auch in tieferen Ebenen. Nicht umsonst entstand auch ein großer Hype um die sogenannten „Massagekanonen“. Diese Bauart bietet den Vorteil, dass die Funktion der Vibration mit einer Oberfläche ohne Noppen kombiniert werden kann. Dadurch kann trotz Vibration ein Ausstreichen der Faszien effektiver erfolgen. Ob diese Funktion jedoch den teilweise hohen Preis

wert ist, sollte jeder selbst entscheiden.

Rückenschmerzen ade – Wie die Kaltschaummatratze Beschwerden lindert

Rückenschmerzen können zahlreiche Gründe haben. Ob Fehlhaltung bei der täglichen. Arbeit, eine längst vergangene Verletzung oder falsches Liegen – all dies können Auslöser für einen unangenehmen Schmerz sein. Durch regelmäßiges **Rückentraining und Dehnübungen** schaffen Sie es, die Muskeln und den passiven Bewegungsapparat zu entlasten, sowie die die Faszien als funktionelles Netzwerk zu unterstützen. Doch damit Sie beschwerdefrei werden, sollten Sie sich zusätzlich Gedanken über Ihren Schlaf machen. Liegen Sie in der Nacht ergonomisch korrekt? Oder besitzen Sie eine Matratze, die Ihren Rücken beim Liegen kaum entlasten kann?
Sollte Letzteres der Fall sein, können die Rückenbeschwerden über die Jahre immenser werden. Schauen Sie sich eventuell nach einem neuen Matratzenmodell um, welches perfekt auf Ihre Ansprüche abgestimmt ist. Mit einer Kaltschaummatratze machen Sie alles richtig.

Achten Sie auf den Härtegrad

Der **Härtegrad einer Kaltschaummatratze** sollte mit Bedacht gewählt werden. Er ist abhängig von Ihrem Körpergewicht. H1 ist der erste Härtegrad. Dieser eignet sich für Menschen, die nicht mehr als 60kg wiegen. Sollten Sie mehr als 60kg wiegen, empfiehlt es sich, nicht eine H1 Matratze zu wählen, um weicher zu liegen. Innerhalb kurzer Zeit kann die Matratze Ihre Form verlieren, wodurch Ihr Rücken nicht mehr ausreichend gestützt wird. Schnell kommt es zu einer verspannten Haltung im Schlaf, die zu weiteren Schmerzen führt.
H2 eignet sich für Menschen, die zwischen 60 und 80 kg wiegen. Sollten Sie bei Ihrem Anbieter keine Matratze in H2 Ausführung finden, kann sie eventuell unter F2 vermerkt sein. Diese Initialen stehen für eine mittlere Festigkeit und entsprechen H2.
Weiterhin empfehlen sich Matratzen des Härtegrades
– H3 für Menschen zwischen 80 und 120 kg
– H4 zwischen 120 und 150kg und

– H5 ab 140kg.

Eine Untergliederung in Liegezonen

Nicht jeder Bereich der Matratze muss das gleiche Gewicht tragen. Aus diesem Grund werden Matratzen in **verschiedene Liegezonen untergliedert.** Hierbei stehen Ihnen 3, 5, 7 oder 9 Bereiche zur Auswahl. Wie viele Abschnitte Ihr Wunsch Modell haben soll, hängt von Ihren Bedürfnissen ab. Achten Sie darauf, dass Sie sich korrekt auf die Matratze liegen. Eine Vielzahl an Liegezonen kann bei ergonomisch inkorrekter Liegeposition kaum einen Heilungsprozess in Gang bringen.
Wenn Sie jedoch jede Liegezone mit dem zugehörigen Körperteil belasten, wird dieses in der Nacht perfekt abgestützt. Die Last des Körpers wird nicht mehr auf die Wirbelsäule gedrückt, sondern von der Matratze abgefangen. So fühlen Sie sich am Morgen regeneriert, erfrischt und unbelastet.

Welche Sauna für Zuhause? Was entstehen für Kosten?

Die eigene Sauna zuhause bietet die perfekte Ergänzung für **das eigene Homegym**. Denn es gibt kaum etwas entspannteres, als den Abend nach einem intensiven Workout in der Sauna ausklingen zu lassen. Eine öffentliche Sauna ist nicht jedermanns Sache – richtig abschalten können manche eben nur, wenn sie völlig ungestört sind. Auch, wenn es dann an Service mangelt, ist es vielen allein schon deshalb die Anschaffung wert, da Sie sich nach dem Saunieren und Abduschen entspannt ins heimische Bett legen können, ohne sich noch einmal ins Auto setzen zu müssen. Optimalerweise fördert ein Saunagang übrigens die Regeneration, wenn er nicht direkt im Anschluss an das Training durchgeführt wird. Hier ist unser Immunsystem schon geschwächt; durch die weitere Belastung kann es unter Umständen zu einem Infekt kommen. Gerade in einer öffentlichen Sauna.

Doch welche Sauna kommt für Zuhause in Frage?

Insgesamt gibt es sehr viele verschiedene **Arten von Saunen** der unterschiedlichsten Hersteller. Von der klassischen kleinen Holzsauna im Keller, über das Saunafass im Garten, bis hin zur eigenen Blockhaussauna oder einer Dampfsauna. Welches Modell es sein soll und wo es stehen soll, ist wohl sowohl eine Frage des Geschmacks, als auch eine Frage des Geldes.

Anschaffungskosten

Hier gilt im Prinzip die einfache Grundlage: Je größer, desto teurer. Als geschickter Hobbyhandwerker ist es aber durchaus möglich, sich seine eigene Sauna besonders kostengünstig selbst zu bauen. Gerade, wenn es um die kleine Sauna im heimischen Keller geht, ist das durchaus möglich. Die Grenze des Selberbauens ist aber irgendwann erreicht, sobald es um komplexere und designtechnisch anspruchsvolle Außensaunen geht. Wer sich so etwas wünscht, muss wohl oder übel etwas tiefer in die Tasche greifen, es sei denn, er hat wirklich unglaublich hohes handwerkliches Geschick oder ist zufällig Tischler. Während eine selbstgebaute Sauna bzw. ein Sauna Bausatz schon

zwischen 500 und 700 Euro zu haben ist, liegen Saunen für den Außenbereich meist um die 3500 bis 5000 Euro.

Laufende Kosten

Einmal angeschafft hält eine Sauna bei guter Pflege eigentlich sehr lange. Wie hoch die laufenden Kosten sind, hängt vor allem davon ab, wie Sie heizen. Die üblichen Saunen für Zuhause haben einen Starkstromanschluss mit einer Leistung von etwa 4,5 – 6 Kilowatt. Wenn man davon ausgeht, dass Sie etwa 30 Minuten vorheizen und die Sauna dann etwa 2 Stunden nutzen, kostet so ein Abend je nach Stromanbieter etwa 5 Euro. Das teuerste ist wohl mit Abstand das Aufheizen. Wobei hier auch wieder gilt: Je größer die Sauna, desto teurer. Eine Kellersauna aufzuheizen ist ebenfalls wieder günstiger als die Außensauna bei -5°C Außentemperatur.

Eine Alternative bietet das klassische Heizen mittels Holzofen. Dieser bietet vor allem eine noch gemütlichere Atmosphäre. Wer also günstig an Brennholz kommt, für den ist so eine Sauna eine optimale Alternative, auch wenn die Anschaffungskosten doch noch etwas höher sind.

Saunasalz – was haben wir davon?

Immer beleibter werden bei Saunagängern die sogenannten Salzaufgüsse mit **Saunasalz**. Was was ist das eigentlich genau und was hat unser Körper davon?

Der Salzaufguss

Ablauf: Gestartet wird im Grunde, wie bei jedem anderen Aufguss auch. Heißes Wasser, eventuell mit Aromastoffen wird auf den heißen Ofen gegossen, die Schweißabgabe der Insassen steigt deutlich an. Nach dem Aufguss wird die Haut mit dem Salz eingerieben. Das löst die Teile der obersten Hornschicht der Haut. In erster Linie handelt es sich um lose, abgestorbene Hautzellen. Außerdem nimmt Ihre Haut Mineralien und Spurenelemente aus dem Salz auf.

Empfehlung

Der Salzaufguss sollte stets der letzte Aufguss des Tages sein und nicht zu oft durchgeführt werden, da er auch eine gewisse Belastung für die Haut darstellt. Häufiger als ein mal pro Woche sollte kein **Salzpeeling** auf der Haut durchgeführt werden. Vermieden werden sollte das Einreiben von Gesicht, Schleimhäuten und Genitalbereich, hier könnte es durchaus zu einem scherzhaften Brennen kommen. Auch sollte die Haut vorher auf kleine Verletzungen untersucht werden, denn auch hier kann es zu schmerzhaften Überraschungen kommen.

Wichtig: Nach dem Peeling ordentlich abduschen, die Haut trocknet sonst aus.

Bitte draußen einreiben

Üblicherweise wird das Salz nicht in der Sauna selbst aufgetragen, da es unter anderem die Bänke angreift. Steht es also für die Saunagäste zum freien Zugriff, sollte es üblich sein, das Peeling außerhalb der Sauna durchzuführen, da immer etwas von dem Salz daneben gehen wird.

Spezielle Salzsaunen…

… sind oft mit Salzsteinen ausgestattet, um eine angenehme Luft zu schaffen, die der natürlichen Meeresluft ähnelt. Positiv für Allergiker und Asthmatiker. Ein Aufguss mit Salzwasser macht übrigens wenig Sinn, da das Salz in erster Linie einfach an den Steinen haften bleiben würde. Die angenehme Meeresluft entsteht in erster Linie dadurch, dass das Wasser in der Brandung aufgewirbelt und durch den Wind in der Luft verteilt wird.

Sport- und Aktivurlaub am Gardasee

Für viele Menschen bedeutet der Urlaub pure Erholung und Kraft tanken vom Alltag, doch für sportbegeisterte bedeutet Urlaub vor allem Bewegung und aktiv sein und das in freier Natur. Der Gardasee ist für Sportler ein echtes Paradies, denn hier gibt es viele Sportarten zu Land und zu Wasser zu entdecken, wie beispielsweise Klettern in den Dolomiten, Nordic Walking und Wandern im Sonnenschein, Windsurfen und Segeln auf dem Gardasee, Biken im freien Gelände oder auch Tauchen unter Wasser. Aufgrund des milden Klimas und der hervorragenden Lage stimmen auch die Windverhältnisse am Gardasee vor allem in den Frühlings und Sommermonaten. Deshalb ist Segeln und auch Windsurfen hier besonders beliebt. Entsprechendes Equipment kann sich vor Ort ausgeliehen werden und muss nicht extra mitgeführt werden. In die Berge geht es am besten mit einem Führer, denn der kennt die Gegend wie seine Westentasche und kann einem tolle Klettererquartiere zeigen. Die Wanderrouten sind vielfältig und können zwischen mehreren Stunden und vielen Tagen begangen werden, je nachdem wie viel von der Region der Urlauber kennenlernen möchte. Übernachtet wird dann unterwegs in günstigen Quartieren und manche Routen sind so leicht, dass auch Kinder sie schon bewältigen können.

Sportparadies auch im Winter

Eine ganz andere, wildere Seite zeigt der Gardasee aber speziell im Winter. Die nahen Dolomiten sind ein beliebtes Skigebiet und auf über 800 Kilometern Skipisten kann sich ordentlich ausgetobt werden. Die Tickets für die Skilifte sind oft schon im Hotel-Übernachtungspreis mit drin als Kompaktpaket. Die Skipisten sind in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden vorhanden, und so bieten sie Anfängern und Fortgeschrittenen genügend Möglichkeiten, die Bergregionen auf Skiern oder Snowboards näher zu erkunden. Sollte das Wetter einmal nicht mitspielen und zu starker Schnee oder Regen die Outdoor-Aktivitäten einschränken, dann bieten die Hotels und Fitnesscenter vor Ort natürlich auch Indoor viele Möglichkeiten zur körperlichen Aktivität. Es gibt innen gelegene Golfplätze, klassische Fitnessstudios zum Aufbau von Muskeln und zur Steigerung der eigenen Ausdauer, Pools in denen auch das Tauchen im Winter erlernt werden kann und vieles mehr.

Aufgrund der vielfältigen Möglichkeiten ist der Gardasee für einen Aktivurlaub wie geschaffen, denn hier gibt es für jedes Wetter und jede Sportleidenschaft die passende Location und das das ganze Jahr hindurch.

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.