

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 Faziengewebes. 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 Zweifelsfall 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.