

[SMFR/MFR Faszientraining mit der FOAM-Roll- Effekte auf die Leistung?](#)

**Dies ist der Artikel Nr. 6 des Sport-Attack Faszienpecials.
Alle Artikel des Specials:**

- [FOAM-Rolling erhöht den ROM: Wirkungen abseits der Faszien](#)
- [Myofascial Release/FOAM-Rolling - Wirkungen auf Beweglichkeit](#)
- [Training und Beeinflussung der Faszien](#)
- [Mechanik, Struktur und Netzwerkfunktion der Faszien](#)
- [Faszien - passive Bindegewebsstrukturen oder aktives sensorisches Gewebe?](#)
- [SMFR/MFR Faszientraining mit der FOAM-Roll- Effekte auf die Leistung?](#)

SMFR steht für "self myofascial release" und kennzeichnet einen sich rasant ausbreitenden Trend der Selbstmassage. Die am häufigsten praktizierte Form vom SMFR ist das sogenannte FOAM-Rolling. Dabei werden die Muskeln mithilfe einer Massagerolle und Unterstützung durch das eigene Körpergewicht massiert. So sollen sich Verklebungen in den Faszien lösen, Beweglichkeit sowie sportliche Leistung auf vielerlei Ebenen verbessert und ganz nebenbei auch noch Schmerzen reduziert werden.

Die klassische Massage und manuelles Lösen von Verklebungen im Bindegewebe sind schon lange physiotherapeutischer Standard und haben sich in der Wirksamkeit bewährt. Doch mit welchen Wirkungen können Sie bei der Verwendung einer solchen Schaumstoffrolle rechnen?

Wirkungen auf die Beweglichkeit

Auf die Beweglichkeit scheint sich die Behandlung mit der FOAM-Roll tatsächlich positiv auszuwirken- auch, wenn nicht klar ist, ob die Steigerung der Beweglichkeit einen physiologischen Hintergrund durch Veränderung der Faszienstruktur hat. (Es wird sich kaum jemand finden lassen, der sich zu dem Zweck einer solchen Untersuchung aufschneiden lässt...) So hat z.B. eine Studie von McDonald et al. 2013 eine signifikante Verbesserung der Beweglichkeit kurz nach der Behandlung mit der FOAM-Roll ergeben. Dabei wurde speziell der Quadrizeps untersucht und ein standardisierter Beweglichkeitstest 2 bzw. 10 Minuten nach der Intervention durchgeführt. Allerdings muss man auch feststellen, dass die Beweglichkeit beim 2-Minuten Test noch höher war als beim Test 10 Minuten nach der Intervention. Woher der Effekt kommt, bleibt weiterhin aber unklar. Eventuell lassen sich solche akuten Effekte durch eine Herabsetzung des Reizschwellen-Niveaus erklären, die durch die Massage entsteht. Eine andere Erklärung wäre eine durch Entspannung induzierte Herabsetzung des Muskeltonus.

Langfristig scheint es ebenfalls Effekte zu geben. 2015 haben Junker und Stöggel versucht, die chronischen Wirkungen von self myofascial release zu untersuchen. Auch, wenn die Studie einige methodische Schwächen aufweist (So fand die letzte Untersuchung direkt nach der letzten Intervention statt), kamen sie zu dem Entschluss, dass das Training mit der FOAM-Roll doch wirksam ist- und zwar so wirksam, dass es dem CRAC Dehnen (Mehr dazu hier: [Postisometrisches](#)

[Dehnen / Überblick über die Dehnmethode](#)) nur leicht unterlegen war. Hier bleibt jedoch die Frage offen, wie langanhaltend die Effekte sind. Die akuten Effekte sind aber z.B. 2015 durch Behara und Jacobson bestätigt.

Wirkungen auf die Kraft und andere sportliche Leistungen

In der oben erwähnten Studie von MacDonald et al. wurden außer der Beweglichkeit auch Maximalkraft, Kraftentwicklung und Muskelaktivität per EMG gemessen. Hier ließen sich aber keine Veränderungen feststellen. Genauso erging es Behara und Jacobson bei der Messung der Maximalkraft und Sprungkraft (mittels Counter-Movement-Jump). Auch, wenn es keine messbare positive Veränderung dieser Leistungswerte gibt, bleibt dennoch festzuhalten, dass auch keine negative Beeinflussung festzustellen ist. Wenn sich also die Beweglichkeit akut verbessern lässt, ohne negative Auswirkungen auf andere Leistungskomponenten zu haben, kann der Einsatz der FOAM-Roll eventuell tatsächlich sinnvoll sein.

Im Gegensatz dazu steht z.B. statisches Dehnen. Wenn Sie durch statisches Dehnen Ihren Muskeltonus entsprechend senken, wird Ihnen vielleicht schon einmal aufgefallen sein, dass Ihnen – in Abhängigkeit von der Intensität Ihres Dehnprogramms – Schnellkraftleistungen schwerer fallen.

Der Wohlfühlfaktor

Die Behandlung mit der FOAM-Roll kann sich außerdem sowohl psychisch, sowie scheinbar auf physisch auf die Leistungsfähigkeit bzw. besser gesagt die Leistungsbereitschaft auswirken. Bereits 2005 untersuchten Weerapong et al. die Wirkung von FOAM-Rolling auf Muskelkater. Dabei kamen sie zu dem Schluss, dass das subjektive Schmerzempfinden durch Stimulation dicker Nervenfasern herabgesetzt wird. Durch verringertes Schmerzempfinden kann die individuelle Bewegungsbereitschaft gesteigert und eventuell die Regeneration und Leistung erhöht werden.

Fazit

Die Beweglichkeit kann, so wie es aussieht, tatsächlich sowohl akut, als auch chronisch durch FOAM-Rolling beeinflusst werden. Die Frage ist hierbei aber stets noch, in wie fern die Ergebnisse psychischer und wie fern sie physischer Natur sind. Andere motorische Fähigkeiten werden wohl weniger tangiert. Methodisch betrachtet findet sich übrigens neben der Sammlung von Methoden zum Faszientraining bei [Allyouneed](#) auch noch einmal eine praxisorientierte Erklärung des Faszientrainings mit Schritt für Schritt Anleitung. Da Beweglichkeit aber auf eine Art Metafaktor für die sportliche Leistung ist -wobei es auf die Disziplin ankommt- kann eventuell auch hier der Einsatz der FOAM-Roll Sinn machen. Vor allem aber, um die individuelle Bewegungsbereitschaft zu erhöhen und Schmerzen nach Belastungen zu reduzieren kann der Einsatz der Schaumstoffrolle nützlich sein. Das gilt z.B. für intensive Trainingslager, wo zwangsweise die Regeneration etwas aus der Strecke bleibt.