

# Trigger Point Grid Stick

Das in diesem Testbericht vorgestellte Trainingstool ist ein spezielles Tool zur lokalen Selbstmassage und kann eine gute Ergänzung zur klassischen Faszienrolle sein. Genannt wird das Tool „Trigger Point Grid Stick“.

## Hintergrund und Sinn des Tools

Faszien sind Bindegewebsstrukturen, die unsere Muskulatur umgeben. Der Zustand unserer Faszien kann die Funktion unserer Muskulatur recht deutlich beeinflussen. Die Selbstmassage ist ein Bestandteil des Faszientrainings. Auch unter „Fascial-Release“ bekannt, sorgt die Behandlung dafür, dass sich Verklebung der Faszien mit der Muskulatur lösen können. Am bekanntesten sind wohl die klassischen Schaumstoffrollen, für viele unter dem Namen Blackroll bekannt. Besonders nach intensiven Trainingseinheiten oder auf Trainingscamps kann eine solche Behandlung die Regeneration beschleunigen und die Leistungsfähigkeit schneller wieder herstellen. Auch Schmerzsymptome und Verspannungen, die durch verklebte Faszien bedingt sind, können gemindert werden.

Problematisch bei den klassischen Rollen ist oft die Dosierung der richtigen Intensität und die Präzision. Genau diese Probleme soll dieses Tool lösen.

## Prinzip der Teigrolle

Im Grunde ist das Tool eine verbesserte Teigrolle. Das klassische Küchentool wäre wohl ebenso für die lokale Massage geeignet, die spezielle Oberflächenstruktur, der Schaumstoff und die Gummierung der Griffe machen den Trigger Point Grid Stick aber zu einem wirkungsvollerem Tool.

## Verarbeitung

Der Trigger Point Grid Stick fühlt sich hochwertig verarbeitet an. Es bewegt sich nur da, wo er es soll und macht den Eindruck, auch nach Jahren nichts an seiner Funktionalität einzubüßen. Der Übergang vom Griff zur Rolle nutzt sich nach einiger Zeit etwas ab, das schadet aber der Funktion nicht.

## Handhabung und Umgang

Der Umgang ist denkbar einfach. Die ergonomisch geformten Griffe sorgen dafür, dass Sie präzise Druck auf die gewünschten Stellen aufbauen können. Besonders die Waden und Oberschenkel lassen sich mit dem Trigger Point Grid Stick besonders gut bearbeiten. Gerade die seitlichen Strukturen sind doch mit der klassischen Massagerolle eher schwer zu erreichen.

Wie Sie sich vielleicht denken können, ist das Gerät für den Rücken weniger geeignet. Sie ist also kein Ersatz für die große Massagerolle, die in erster Linie auf den Rücken zielt, sondern eine Ergänzung.

## Preis

Etwa 35 Euro zahlen Sie für den Trigger Point Grid Stick. Es ist damit kein unerschwingliches Trainingstool, lässt sich die einfache aber gute Idee trotzdem gut bezahlen. Ein klassisches

Nudelholz/Teigrolle kostet dagegen etwa 10 Euro. Es handelt sich bei der gebotenen Qualität aber wahrscheinlich um eine einmalige Anschaffung, sodass sich der Preis rechtfertigen kann.