

Aktion verdient Regeneration und Entspannung

Bei all den Sportprogrammen, die ich Euch in den letzten Monaten vorgestellt habe, brauchen wir selbstverständlich einen Gegenpool, damit die muskulären und kardiologischen Impulse auch wirken können. Der Körper braucht für die Gesundheit, für Leistungserhalt und -steigerung Momente der Ruhe, der Regeneration. Ein Muskel wächst nicht im Training, sondern in der Zeit danach, wenn die Reparatur- und Wachstumsprozesse erfolgen (Superkompensation). Es handelt sich um Umbaumaßnahmen des Körpers, um die Muskeln und neue Leistungsfähigkeit entsprechend anzupassen. Genau das geschieht nach überschwelligem Reizen in der Regeneration. Also nimm Dir Deine Zeit zur Erholung.

Eine vergleichsweise aktive Erholung ist das Faszienrolltraining, auch Blackroll-Training genannt. Erinnerst Du Dich an meinen zweiten Kolumnenbeitrag über die Wichtigkeit von Faszien für unseren Körper in Bezug auf Verspannungen und die damit verbundenen Bewegungseinschränkungen, ggf. auch resultierenden Schmerzen?

Hier vereinigt Blackroll-Training zwei Komponenten besonders gut.

1. Das Faszientraining mit der Rolle ermöglicht uns die Hilfe zur Selbsthilfe in Form einer Selbstmassage. Mit diesen speziellen (harten) Schaumstoffrollen kannst Du Deine akuten körperlichen Probleme oftmals selbst lösen. Dabei solltest Du Dich allerdings einmal fachkundig anleiten lassen (ich bin u. a. ausgebildete Blackroll-Trainerin und Faszientrainerin). So bist Du auf der sicheren Seite, denn tatsächlich gibt es unterschiedliche Meinungen zu Faszienrolltraining bezüglich Wirksamkeit und eventuellen Gefahren dieser Ausübung. Bei z. B. Blutgerinnungsstörungen, Bandscheibenvorfällen, Venenproblemen, akuten Entzündungen und Schwangerschaft ist nicht zu rollen. Letztendlich gibt es immer verschiedene Meinungen zu einem Thema. Ich denke: Wer heilt, hat recht! Es sollte Dir also guttun. Darauf kommt es an. So ist gegen einen achtsamen und verantwortungsvollen Umgang mit den Faszienrollen nichts einzuwenden. Übrigens verwendet die deutsche Nationalmannschaft im Fußball die Blackroll schon seit etlichen Jahren.



2. Dieses Training wird hin und wieder zum dynamischen Beleben der Muskulatur vor sportlichen Anlässen eingesetzt, ich persönlich sehe es allerdings eher im Regenerationsbereich. Nach dem Sport werden Stoffwechsel und damit fördernde Reparaturprozesse für Muskulatur und fasziales Gewebe unterstützt und die muskulären Selbstheilungskräfte aktiviert. Dies geschieht durch die Durchblutungsförderung der behandelten Muskulatur und die Massageeffekte, die Nährstoffe und Flüssigkeit in die betroffenen Gewebe diffundieren. Die Verschiebbarkeit der Faszien gegeneinander wird durch das Geschmeidigrollen der entsprechenden weichen Körperpartien gefördert und Verspannungen und Verklebungen gelöst.

Das Faszienrollen ist hierbei nicht gleichzusetzen mit dem Faszientraining. Bei Letzterem geht es um die Beweglichkeit und darum, die Mobilität in Gelenken, Muskeln, Sehnen und Bändern zu erhalten, gegebenenfalls zu verbessern. Nur wenn die Beweglichkeit gegeben ist, lässt sich Kraft einwand- und schadensfrei, zudem technisch sauber umsetzen. Sie erhält unsere Mobilität und beugt unter anderem neben korrekter Ernährung auch Arthrose vor (Letztere entsteht durch Fehlhaltungen in den Gelenken, basierend auf Bewegungseinschränkungen). Problematisch wird ein Teufelskreis aus Schonhaltung (durch Verkürzung und Verspannung), Schmerz und daraus resultierendem Bewegungsmangel. Also: Bewegen statt schonen!

Mobilitätstraining gilt es vom klassischen Dehnen zu unterscheiden. Dehntraining setzt das Halten endgradiger Gelenkpositionen für einen längeren

Zeitraum voraus. Also am besten länger als 30 Sekunden, denn was Du am Tag durch das Vielsitzen an Verkürzungen in Deinen Körper implementierst, das dehnt Du in 30 Sekunden kaum weg. So gibt es das interessante Yin-Yoga, welches das Halten von Dehnpositionen für 3 bis 5 Minuten erfordert. Das kann auf Dauer allerdings recht unangenehm werden. Höre in dem Fall besser auf Deinen Körper und verkürze die Zeit etwas, halte die Stellungen aber bitte deutlich länger als 30 Sekunden, damit sich das fasziale System nach und nach anpassen kann.

Wenn Du endgradige Gelenkpositionen in sinniger Abfolge unterschiedlicher Haltungen an Deine Atmung koppelst, wird das Ganze eher zu einem Mobilitätstraining, das auch sehr positive Effekte auf das Faszien-System hat und Dich sehr viel beweglicher macht. Es ist im Vergleich etwas dynamischer. Im Zweifel solltest Du auch hier fachkundigen Rat einholen, zumindest für den Anfang. Dehnen erfolgt gerne nach dem Sport zur Einleitung der Regenerationsphase. Dabei solltest Du es an die vorhergehende sportliche Aktivität anpassen. War diese zu intensiv, darfst Du gerne eine Zeit lang (je nach muskulärer Beanspruchung) warten. Auf jeden Fall solltest Du immer gut aufgewärmt sein, wenn Du etwas für Deine Beweglichkeit tust. Zum Aufwärmen vor einem (Kraft-) Training eignet sich Mobilisationstraining hervorragend, um die Gelenke vorzubereiten zur technisch perfekten Ausführung in den entsprechenden Gelenkwinkeln. Grundsätzlich ist ein Mobilisations- und Dehntraining auch zwischendurch anzuraten, an Sportpause-Tagen. Zur Entspannung, zum Stressabbau, für Deine Rückkehr zur Ruhe.

Chill mal, aber nicht zu sehr! ;)

Herbstliche Grüße, Brinja

Herbstliche Grüße, Brinja

www.brinja-weiglein.de
facebook.com/brinja.weiglein
Instagram @brinjaweiglein_personaltrainer

