

Kay Bartrow



BLACKROLL

Faszientraining für ein
rundum gutes Körpergefühl



TRIAS

Bartrow

Blackroll



Kay Bartrow arbeitet als Physiotherapeut in Balingen. Seit 2002 ist er Lehrbeauftragter für Physiotherapie und gibt seit 2006 Fortbildungskurse für examinierte Physiotherapeuten. Mit seinen Büchern verfolgt er das Ziel: Dauerhaft Schmerzen beseitigen. Sein erfolgreiches Buch „Übeltäter Kiefergelenk“ hat schon zahlreichen, von Kieferproblemen Betroffenen zu einer langfristigen Besserung verholfen. Sein zweites Buch, „Schwachstelle Rücken“, gibt Rückenschmerz-Geplagten wirksame Selbsthilfemaßnahmen an die Hand.

Wer die Blackroll schon kennt – ob aus dem Fitness-Studio oder vom Physiotherapeuten – weiß, welcher Wohlfühleffekt in diesem kleinen Gerät steckt. Kay Bartrow stellt Ihnen in diesem Buch zum Faszientraining zahlreiche, in der physiotherapeutischen Praxis erprobte Übungen vor, mit denen Sie Ihre Faszien auch ganz einfach zu Hause trainieren können. Rollen Sie einfach los!

Kay Bartrow

Blackroll

Schmerzfrei & beweglich
Faszientraining für ein rundum gutes Körpergefühl



TRIAS



9 Faszinierende Faszien

- 10 Alleskönner – überall
- 11 Faszien: das Seilzugsystem
- 12 Faszien – was sie sind und können
- 16 Wie Faszien aufgebaut sind
- 18 Intelligent: Faszien passen sich an
- 22 Fasziengkette – die Verbindung

29 Faszientraining tut gut!

- 30 Worunter Faszien leiden können
- 31 Wenn das Bindegewebe kränkelt
- 34 Erkrankungen des Bindegewebes
- 36 Was heißt eigentlich Schmerz?
- 38 Wieder schmerzfrei durch Faszientraining
- 39 Faszientraining – der ideale Partner
- 46 Der Test
- 48 Beintest im Stand
- 49 Beintest in Rückenlage
- 50 Schulter-Arm-Test im Stand
- 51 Rumpf-Wirbelsäulen-Test

53 Übungen für glückliche Faszien

- 54 Trainieren mit der Blackroll
- 55 Spüren Sie Ihren Körper!
- 55 Was ist möglich mit der Blackroll?
- 57 Welche Trainingsgeräte gibt es?
- 60 Rollout: Regenerieren und entspannen
- 62 Rollout der Wade
- 64 Rollout der Fußsohle
- 65 Rollout rückseitiger Oberschenkel
- 66 Rollout außenseitiger Oberschenkel
- 68 Rollout vorderseitiger Oberschenkel
- 69 Rollout innenseitiger Oberschenkel
- 70 Rollout für die Leiste
- 71 Rollout vorderseitiger Unterschenkel
- 72 Rollout des Gesäßes
- 74 Rollout Wirbelsäule
- 76 Rollout des seitlichen Rumpfes
- 78 Rollout für Schulterregion und Oberarm
- 79 Rollout für die Unterarme



80 Rollout: Grundprogramm im Stehen

81 Ganz nebenbei ...

82 Rollout der Wirbelsäule

85 Rollout seitlicher Oberarm

86 Rollout rückseitiger Oberarm

87 Rollout der Brustmuskulatur

88 Rollout der Arme

90 Mobilisieren und frei werden

91 Wie geht es am besten?

92 Fußgelenke mobilisieren

94 Hüftgelenke mobilisieren

96 Schultergürtel mobilisieren

98 Wirbelsäule mobilisieren im Liegen

100 Wirbelsäule mobilisieren im Sitzen

101 Kniegelenke mobilisieren

102 Koordinieren, stabilisieren und kräftigen

103 Wie geht es am besten?

104 Arme und Beine einsetzen

106 Rollenspiele

108 Beinheber

110 Seitstütz

112 Brückenbauer

113 Beintunnel

114 Beckendreher

115 Liegestütz

116 Triggern und Spannung lösen

117 Aber was passiert da?

118 Triggern am Bein

120 Triggern am Rumpf

122 Triggern am Gesäß

124 Triggern an der Schulter

126 Viele kleine Helferlein aus der Familie

128 Rollout an den Beinen

130 **Massage mit Ball und Blackroll mini**

132 Wirbelsäule mobilisieren



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

lernen Sie in diesem Buch die Faszien und ihre Funktion kennen. Und vor allem: Nutzen Sie diese Erkenntnisse für einen schmerzfreieren und beweglicheren Alltag! Faszien durchziehen den gesamten Körper und verbinden Muskeln und Gelenke. In den vergangenen Jahren hat die Forschung spektakuläre Erkenntnisse über die Faszien gewonnen. Das Ergebnis: Sie haben einen direkten Effekt auf körperliche Beschwerden und sollten unbedingt beim Training berücksichtigt werden.

Mit einem einfachen Trainingsgerät wie der Blackroll können Sie Ihre Faszien leicht „bearbeiten“ und so Ihre Beweglichkeit verbessern. Gleichzeitig passen Sie sich besser an die Belastungen des Alltags an. Denn: Wenn Sie Ihre Faszien regelmäßig trainieren, lösen Sie Verklebungen im Gewebe – so werden Sie mobiler, elastischer und reduzieren Schmerzen. Schlicht: Sie verbessern Ihre Lebensqualität. Lassen Sie sich zu neuen Übungen inspirieren und lernen Sie dabei Ihren Körper auf eine neue Weise kennen.

Die Blackroll – ein kleines Gerät mit einem enormen Trainingspotential. Erprobt durch viele physiotherapeutische Praxen und Studios ist diese kleine, neue Rolle ein vielversprechendes Trainings- und Therapiegerät, das nur darauf wartet, von Ihnen entdeckt zu werden!

Kay Bartrow im Juni 2014



Faszinierende Faszien

Wir verbringen viel Zeit damit, gezielt Muskeln aufzubauen. Doch es lohnt sich, auch auf die großen Zusammenhänge Ihres Körpers zu schauen.



Alleskönner – überall

Training fördert die Gesundheit. Das hat sich herumgesprochen. Viel Zeit verbringen wir damit, die Muskeln aufzubauen. Schauen Sie auch auf die großen Zusammenhänge Ihres Körpers.

Sie trainieren wahrscheinlich vor allem, weil Sie Ihre Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit oder Koordination verbessern möchten. Oder um kräftiger zu werden, um die Gelenke zu stabilisieren, damit sie besser vor Fehlbelastungen geschützt sind. Sie möchten vielleicht auch ausdauernder werden, um bei bestimmten Aktivitäten nicht mehr so schnell zu ermüden. Sie trainieren womöglich, um eine bessere Körperhaltung zu haben oder einfach deshalb, weil es Ihnen gut tut.

Dabei verändert jedes körperliche Training das Verhältnis von Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit, denn der Körper

wird sich an die Belastung anpassen. Das heißt: Wer viel Krafttraining betreibt, wird mit der Zeit vielleicht etwas unbeweglicher. Wer viel Ausdauer trainiert, büßt auf längere Sicht etwas Schnelligkeit ein. Jedes Training hat also – unter Umständen auch unerwünschte – Auswirkungen auf den Organismus.

Muskeln und Gelenke kennen Sie gut. Es gibt aber eine weitere anatomische Struktur, die einen großen Einfluss auf das Bewegungssystem hat: Die Faszien! Sie sind, je nach Anforderung im Körper, mal straffe, mal elastische, mal lockere Strukturen, die alle Bauteile unseres Körpers verbinden. Sie tragen zu

Beweglichkeit, zu optimaler Kraftaus-schöpfung und zu einer angepassten Schmerzempfindung bei – und sie sind trainierbar wie Muskeln und Gelenke.

Faszien: das Seilzugsystem

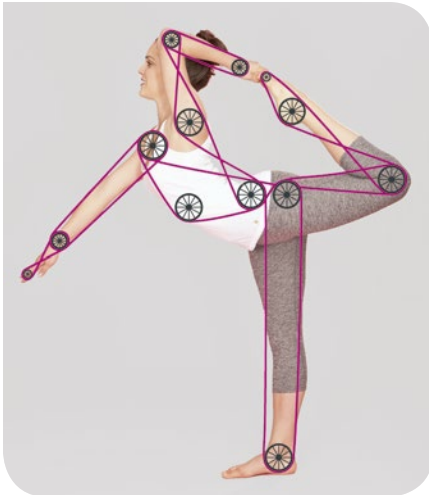
Faszien liegen wie Hüllen z. B. um Muskeln und unterstützen Gelenk-bewegungen und Muskelaktivitäten. Das funktioniert nach dem bekannten Seilzugprinzip: Die Gelenke sind dabei unter anderem die Umlenkrollen und die Faszien stellen die Seilzüge dar. Mit diesem System lassen sich die

für Bewegung oder Sport benötigten Kräfte steigern und, vorausgesetzt alle Bauteile arbeiten reibungslos, die dabei zwangsläufig entstehenden Belastungen auf die Gelenke minimieren.

Wann immer Sie in einer Körperregion ein steifes, unbewegliches und schmerzhaftes Empfinden haben, sind Faszien zumindest daran beteiligt. Denn bei Störungen oder Verletzungen verändern sich neben den Muskeln, Gelenken und Nerven auch die Faszien. Dann bedürfen sie einer besonderen Pflege und eines besonderen Trainings, um wieder zu genesen. Nur wenn die Faszien ihre ursprüngliche Belastbarkeit und Funktionsfähigkeit wiedererlangen, lassen sich Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer effektiv trainieren.

Aber nicht erst eine ernsthafte Verletzung sollte uns daran erinnern, unseren Faszien wieder auf die Sprünge zu helfen und ihnen durch Übungen etwas Gutes zu tun. Vielmehr sind Faszien generell eine sehr dankbare Struktur für Trainings- und Bewegungsreize. Weiterer Vorteil: Die Übungen, die das Gewebe auch belastbarer werden lassen, sind recht einfach anzuwenden, machen Spaß und tun einfach gut!

Das Training der Faszien ist mit und ohne Gerät möglich. So oder so ist der Effekt, dass mit der Zeit ein positiver Einfluss auf die Elastizität der Muskeln, auf die Beweglichkeit unserer Gelenke und auf die Kraftübertragung bei Gelenkbewegungen ausgeübt wird. Weiterhin können die Übungen auch die Schmerzempfindlichkeit in unserem Körper normalisieren. Welche Bedürfnisse Ihre Faszien an Sie stellen und welche Strategie Sie in Ihrer persönlichen Faszienpflege und in Ihrer Trainingsplanung verfolgen sollten, können Sie mit dem Test leicht herausfinden.



Faszien – was sie sind und können

Die „Big 6“ – die großen Sechs – des Körpers sind Muskeln, Knochen, Gelenke, Nerven, Blutgefäße und Bindegewebe. Faszien gehören zu Letzterem, sind aber mehr als Füllmaterial. Zwar sind die Faszien als Struktur schon lange bekannt. Aber erst neuerdings sind die vielfältigen Funktionen unseres Faszienystems wissenschaftlich besser erforscht. Faszien leisten einen großen Beitrag dazu, dass unser Körper optimal funktioniert: Sie machen alle Gewebe beweglicher und elastischer, trainierte Faszien senken die Verletzungsanfälligkeit und lassen uns belastungsfähiger werden. Nicht zu vergessen auch: eine mögliche sportliche Steigerung der Leistung z. B. durch verbesserte Kraftübertragung und Beweglichkeit. Faszien sind keine trägen Massen zwischen den Muskeln, sie spielen eine besondere Rolle bei der Wundheilung und beeinflussen die Regenerationsfähigkeit unseres Körpers. Welches Gewebe macht was und ist wie verbunden?

◀ Wie über ein Seilzugsystem verteilen sich Kräfte durch den gesamten Körper.