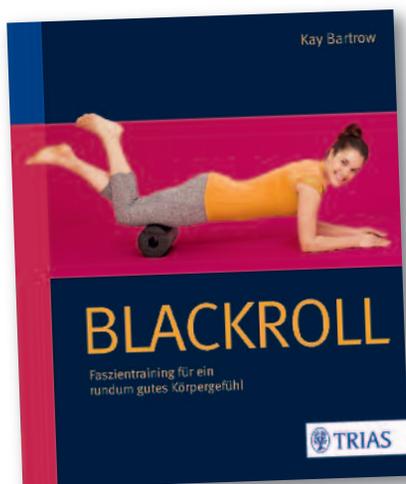


Blackroll



Kay Bartrow: **Blackroll – Faszientraining für ein rundum gutes Körpergefühl**, 135 Seiten, 89 Abbildungen, Broschur, Format 15,5 x 18,5 cm, TRIAS Verlag, Stuttgart 2014, Preis 14,99 EUR (D), 15,50 EUR (A), 21,00 SFR (CH) ISBN 978-3-8304-8020-4.

Mit dem zurzeit hochaktuellen Thema „Faszien“ ist ein eigens für Faszien konzipiertes Gerät in Form einer Hartschaumrolle bekannt geworden. Obwohl es verschiedene Ausführungen unterschiedlicher Farben, Härten und Oberflächen gibt, hat sich die Bezeichnung „Blackroll“ als Oberbegriff etabliert. Kay Bartrow, Physiotherapeut, stellt in seinem Buch „fünf Übungsprogramme für glückliche Faszien“ mit der Blackroll vor.

In den beiden einführenden Kapiteln erklärt der Autor nach physiotherapeutischem Verständnis zunächst, was Faszien sind, was sie können bzw. welche perzeptiven, mechanischen und versorgenden Aufgaben sie im funktionsmotorischen System haben und wie sie sich über Zugbahnen körperweit vernetzen. Er spricht alltags- und sportmotorische Einflussfaktoren an, die Faszien unter- und überfordern, somit Verspannungen, Verklebungen und Schmerzen auslösen und eventuell die Ursache für Rückenschmerzen sein können. Auch mögliche chronisch rheumatische Erkrankungen des Bindegewebes bleiben nicht unerwähnt.

Mit der Aussicht, „wieder schmerzfrei“ zu werden, motiviert Kay Bartrow, den Schmerz mit Faszientraining „auszutricksen“, ihn quasi „mechanisch zu überlagern und zumindest durch Druck- und Zugreize das Schmerzempfinden zu reduzieren“. Dazu erläutert er, bei welchen Sportarten welche Muskeln besonders

gefordert und deren Faszien(ketten) stark belastet sind. Bei Joggen und Walking, bei Schlittschuhlaufen und Inlineskating zum Beispiel werden die myofaszialen Ketten der Beine – insbesondere die außenseitige Oberschenkelmuskeln und das iliotibiale Band – sehr beansprucht, aber auch die schwingende und die Bewegung unterstützende Schulter-Arm-Muskulatur. Folgerichtig leitet er Bewegungstests an. Bevor die Blackroll zum Einsatz kommt, wird vor allem die Beweglichkeit der Beine im Stand und in Rücklage, der Wirbelsäule, der Schultern und Arme im Stand getestet. Nach Erkennen der Problembereiche kann aus den fünf Übungsprogrammen ein auf individuelle Bedürfnisse abgestimmtes „Faszientraining“ zusammengestellt werden.

Die Übungsprogramme werden nach Trainingszielen angeboten, wobei Rollout-Übungen mit Einsatz des Körpergewichts (Druckmassage) zum Regenerieren und Entspannen (Releasing) den Schwerpunkt bilden und von einem Rollout-Grundprogramm im Stehen (Massage) ergänzt werden. Das dritte Programm übt das Mobilisieren, also die Beweglichkeit, das vierte fördert das Koordinieren, Stabilisieren und die Muskelkraft, das fünfte triggert mit dem Blackroll-Ball punktuell Verspannungen und Verklebungen weg (Triggerpunkt-Massage). Alle Übungen werden unter funktionellen Aspekten genau mit Hinweisen auf die Rollrichtung, die Verteilung und Verlagerung des Körpergewichts und Übungsvarianten zur Intensitätssteigerung beschrieben und mit Fotos veranschaulicht. Übungseinsteigern wird empfohlen, am Anfang mit weniger Körpergewichtseinsatz zu rollen, um Druckschmerzen zu vermeiden bzw. zu verringern. Anfangs genügen acht bis zehn Rollbewegungen, nach etwas Übung können es dann 15 bis 25 Wiederholungen sein. Dass fast alle Übungen mit der orangefarbenen „Blackroll Pro“, die 40 bis 50 Prozent härter ist als die schwarze Standard-Rolle (gilt auch für die Übungen mit der Blackroll mini und Blackroll-Bällen) dargestellt sind, liegt sicherlich in der in Orange dominierenden Farbgestaltung des gesamten Buchs begründet.

Das ansprechend aufgemachte Übungsbuch wendet sich in erster Linie an Leistungssportler und gut trainierte Freizeitsportler, die mit einem geschulten Körper- und Bewegungsempfinden die Rollbewegungen und den Einsatz ihres Körpergewichts beim Rollout sicher koordinieren können. Dennoch sollte man

sich zu Beginn eines Faszientrainings die Übungen nicht autodidaktisch beibringen, sondern sich von fachkompetenten Trainern oder Kursleitern anleiten lassen. Für sportlich Ungeübte sowie für ältere Menschen ist ein Faszienausrollen mit der Blackroll wegen der Gelenkbelastung beim Abstützen und des Drucks auf und in das Gewebe nicht empfehlenswert. Ein Faszientraining kann für die Gesundheit nur sinnvoll und wirksam sein, wenn es nicht auf Kosten anderer motorischer und organischer Funktionssysteme ausgeführt wird.

Cornelia M. Kopelsky
1705