

# /gesund & vital



*Übung #1:  
Lockert den oberen  
Rücken und kann  
schon mal eine Massage  
ersetzen.*

Wie's geht, erfahren  
Sie auf S. 17.



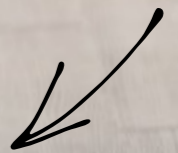
## Regeneration und Kräftigung mit der Blackroll.

Kann eine feste Schaumstoffrolle ein sinnvoller Trainingspartner sein? Alex Fasanya sagt: „Ja!“. Er zeigt effektive Übungen, die man einfach nachmachen kann. Und er erklärt, wie die Blackroll auf Muskulatur und Bindegewebe wirkt.

# cook & fit

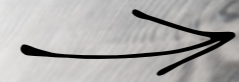
*Übung #2:  
Der seitliche  
Oberschenkel-Rollout:  
Tut weh, aber wirkt.*

Wie's geht, erfahren  
Sie auf S. 17.



*Übung #3:  
Beugt Wadenkrämpfen vor  
und entspannt Muskeln und  
Bindegewebe.*

Wie's geht, erfahren  
Sie auf S. 17.





## Hey Alex,

die Blackroll scheint seit geraumer Zeit sämtliche Fitnessstudios und Magazine zu erobern. Ist das nur ein kurzer Trend oder was kann diese Rolle tatsächlich für uns tun?

Ich gehe stark davon aus, dass die Blackroll nicht nur ein Trend ist. Früher konnte man die Muskulatur und die umgebenden Schichten nur durch Sport- oder Druckmassage bearbeiten. Heute kann man das mit der Blackroll selber machen. So werden Verklebungen gelöst, das fasziale Gewebe wird elastischer, der Körper insgesamt geschmeidiger und agiler. Mit jedem Training steigern wir also unsere Bewegungsfreiheit.

**Du sprichst von faszialem Gewebe, kannst du bitte noch einmal erklären, was Faszien sind und warum es gut ist, sie zu „bearbeiten“?**

Faszien sind eine Art schwammiges Netzwerk unter der Haut. Sie umhüllen alle Muskeln und Organe, enthalten Lympflüssigkeit und eine Vielzahl an Nervenenden und sie geben dem Körper Festigkeit und Struktur. Durch den Druck der Massagerolle werden die Faszien am Muskel aufgelockert und gelöst. Das schwammartige Gewebe wird stimuliert. Dadurch erhöht sich die Stoffwechselrate und der Muskel wird besser ernährt.

**Das Training mit der Faszienrolle kann stellenweise ganz schön schmerzhaft sein. Was kannst du Anfängern empfehlen, um das Faszientraining erträglich zu machen?**

Beim Faszientraining arbeitet man mit dem eigenen Körpergewicht und übt mit gezielter Gewichtsverlagerung Druck auf bestimmte Körperregionen aus. Verändert man den Neigungswinkel oder stützt sich wirkungs-

### Fasziengewebe

Faszien umhüllen alle Muskeln und Organe. Sie geben dem Körper Festigkeit und Struktur.



voller, sprich entlastender ab, verringert man entsprechend die Belastung und reduziert das Schmerzempfinden. Wie bei allen körperlichen Aktivitäten heißt es auch hier „step by step“. Das Gewebe gewöhnt sich an die Druckbelastung und passt sich entsprechend an. Man sollte immer so weit gehen, dass man sich noch wohlfühlt und einen „angenehmen“ Schmerz empfindet. Ähnlich wie bei einer Massage.

**Gibt es Rollen mit unterschiedlichen Härtegraden? Oder ist die sogenannte Blackroll immer superhart?**

Es gibt unterschiedliche Härtegrade und verschiedene Formen. Generell sind die Rollen, die etwas weiße Farbe in ihrer Struktur haben, ein wenig weicher. Die schwarzen Rollen sind mittelhart und werden von Hobbysportlern, aber auch im Profibereich angewendet. Sehr erfahrene Anwender entscheiden sich oft für den härtesten Grad, die sogenannte „pro-roll“. Das erfordert allerdings eine sehr hohe Schmerzgrenze. Viele Anwender haben je nach Körperregion ein unterschiedliches Schmerzempfinden und wechseln die Rollen entsprechend. Außerdem gibt es Rollen, die durch spezielle Form und Oberflächenstruktur noch tiefer und

gezielter auf Schmerzpunkte, sogenannte Trigger-Punkte, eingehen.

**Wann sollte man die Blackroll fürs Training besser nicht verwenden bzw. erst nach Rücksprache mit einem Therapeuten?**

Bei Bandscheibenvorfällen sollte immer ein Therapeut hinzugezogen werden. Auch bei Entzündungen ist Vorsicht geboten. Durch die Stimulierung der Faszien werden Schadstoffe aus den entzündeten Bereichen gelöst und in gesunde Bereiche hineintransportiert. Im schlimmsten Fall kann das sogar zu einer Herzentzündung führen. Bei Osteoporose besteht die Gefahr, den beschädigten Knochen zu überlasten und somit Schäden auszuweiten oder gar herbeizuführen. Grundsätzlich gilt: Wer körperliche Probleme hat, sollte vor dem Einsatz der Faszienrolle einen Faszien spezialisten aufsuchen.



Weitere Übungen zum Mitmachen sowie ein Poster zum Download finden Sie unter: [www.audibkk.de/gesundheit/cookandfit](http://www.audibkk.de/gesundheit/cookandfit)

Effektive Selbstmassage für zu Hause:  
Über jeden Muskel ca. zehnmal langsam rollen.

### #1 Oberer Rücken

**So geht's**

Setze dich auf die Massagerolle. Stütze dich mit den Händen nach hinten ab und rolle langsam in Rückenlage. Strecke deine Arme lang nach hinten. Bleibe ganz locker und entspannt. Rolle über den ganzen oberen Teil deines Rückens bis über deine Schulterblätter.



### #2 Seitliche Oberschenkel

**So geht's**

Einfache Variante: Begib dich in den Seitstütz. Stütze dich mit deinem unten liegenden Arm auf dem Boden ab. Lege die Rolle unter die Außenseite deines Oberschenkels. Für mehr Halt stelle das oben liegende Bein vor dir ab. Außerdem kannst du dich mit deinem oben liegenden Arm vor dir abstützen. Rolle nun über die Außenseite bis ans Knie und zurück zum Becken. Seitenwechsel.

Intensive Variante:

Für eine Verstärkung einfach das abgestellte Bein lang machen und auf dem unten liegenden Oberschenkel ablegen.



### #3 Waden

**So geht's**

Einfache Variante: Rolle langsam über deine Wade. Bis an die Kniekehle und langsam wieder zurück. Spare die Kniekehle dabei aus. Seitenwechsel.

Intensive Variante:

Überschlage deine Beine und rolle auch jetzt langsam über die Wade. An Stellen, die besonders schmerzhaft sind, warte einen Moment, atme langsam ein und wieder aus und rolle dann weiter.

COOK & FIT  
ALEX FASANYA

## Zuckerschoten-Papayasalat

### Zutaten

50 ml Orangensaft, 1 Limette, 2 TL Kokosblütenzucker, 1 EL Sesamöl, 2 Zweige Koriander, 2 TL weißer Sesam, 1-2 kleine reife Papayas, 1 EL Reisessig, 400 g Zuckerschoten, 1 rote Zwiebel, etwas weißer Pfeffer, etwas Salz.

### Zubereitung

1.

Zuckerschoten längs in feine Streifen schneiden. Zwiebel in sehr feine Ringe schneiden. Beides in eine Schüssel geben. Mit Salz bestreuen und kurz durchkneten. Ca. 20 Min. stehen lassen.

2.

Papayas schälen, in Streifen schneiden. Limette waschen und die Schale in eine Schüssel reiben. Anschließend auspressen und den Saft mit Orangensaft, Kokosblütenzucker und Sesamöl in die Schüssel zum Abrieb geben. Das ausgetretene Wasser aus den Zuckerschoten und den Zwiebeln abgießen und diese anschließend ausdrücken.

3.

Jetzt die Zuckerschoten-Zwiebel-Masse zur Marinade geben und vermengen. Sesam in einer Pfanne leicht anrösten und ebenfalls hinzufügen.

Den Salat mit Salz, weißem Pfeffer, Kokosblütenzucker und Reisessig kräftig abschmecken.

4.

Papayastreifen hinzufügen und vorsichtig unterheben. Zum Schluss Koriander grob schneiden und über den Salat streuen.

Bleibt fit & gesund,  
ever Alex!