DIE 5/10-ROLL-ROUTINE

Faszienrolle mit Plan - Der Fitness Guru



So nutzt du die Routine

Teil A dauert rund 5 Minuten und gehört direkt vor das Training. Teil B dauert rund 10 Minuten und kommt nach dem Training oder an einem Ruhetag. Jeder Bereich bekommt 90 Sekunden: Ab dieser Dauer wurde die Beweglichkeit in einer Studie messbar, 30 Sekunden brachten nichts. Der Gewinn hält keine halbe Stunde, also rollst du direkt vor dem ersten Satz und nicht schon in der Umkleide eine halbe Stunde vorher.

Teil A: vor dem Training, rund 5 Minuten, aktivierend

Nr	Bereich	Dauer	So geht's
1	Waden	90 Sekunden	Beide Unterschenkel auf die Rolle, Hände hinter dem Körper aufstützen, Gesäß anheben und von knapp über der Ferse bis unter die Kniekehle rollen.
2	Oberschenkel vorne	90 Sekunden	Unterarmstütz wie beim Plank, beide Oberschenkel auf der Rolle, von knapp über dem Knie bis zur Hüfte.
3	Oberer Rücken	90 Sekunden	Rolle quer unter die Schulterblätter, Hände stützen den Kopf, Gesäß anheben und bis zum Ende der Rippen rollen, nicht tiefer.

Oberkörpertag

An Oberkörpertagen tauschst du die Waden gegen den seitlichen Rücken: auf die Seite legen, Rolle knapp unterhalb der Achsel, 90 Sekunden pro Seite.

Teil B: nach dem Training oder am Ruhetag, rund 10 Minuten, langsam

Nr	Bereich	Dauer	So geht's
1	Waden	90 Sekunden	Wie in Teil A, aber langsam. Für mehr Druck legst du ein Bein auf das andere.
2	Oberschenkel hinten	90 Sekunden	Im Sitzen, Rolle unter beiden Oberschenkeln, Hände hinter dem Körper, vom Gesäß bis kurz vor die Kniekehle.
3	Oberschenkel vorne	90 Sekunden	Wie in Teil A, an druckempfindlichen Stellen zwei, drei Atemzüge bleiben.
4	Gesäß	90 Sekunden pro Seite	Auf die Rolle setzen, den Knöchel aufs gegenüberliegende Knie legen und leicht zur Seite des angewinkelten Beins kippen.
5	Oberer Rücken	90 Sekunden	Wie in Teil A, die Arme dabei vor der Brust verschränken, damit die Schulterblätter auseinandergehen.

Tempo und Druck

Roll langsam, etwa eine Handbreit pro Sekunde, und bleib an druckempfindlichen Stellen zwei, drei Atemzüge. Ein deutliches Druckgefühl ist in Ordnung, ein stechender Schmerz nicht. Für die Füße kommt optional die Mini-Rolle dazu, 90 Sekunden pro Fuß.

Welche Härte passt zu dir?

Nr	Du bist ...	Härte	Beispiele aus dem Vergleich
1	Einsteiger oder druckempfindlich	weich	BLACKROLL MED, MAXI-Rolle von Liebscher & Bracht
2	ab und zu am Rollen, normales Druckgefühl	mittel	BLACKROLL STANDARD, GYMERK
3	verträgst mehr Druck	mittel bis fest, gern mit Struktur	TriggerPoint GRID, nooncrazy 3D-Textur, BODYMATE
4	rollst seit Monaten, magst festen Druck	hart	BLACKROLL PRO
5	Füße und unterwegs	kleine Auflage	BLACKROLL MINI, BLACKROLL DUOBALL

Dein 6-Wochen-Tracker

Hak jede Einheit ab: A für den Teil vor dem Training, B für den Teil danach. Dauerhaft beweglicher wirst du laut einer Meta-Analyse erst mit Programmen über 4 Wochen, der Tracker reicht deshalb 6 Wochen.

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Woche 1	☐ A ☐ B	☐ A ☐ B	☐ A ☐ B	☐ A ☐ B	☐ A ☐ B	☐ A ☐ B	☐ A ☐ B
Woche 2	☐ A ☐ B	☐ A ☐ B	☐ A ☐ B	☐ A ☐ B	☐ A ☐ B	☐ A ☐ B	☐ A ☐ B
Woche 3	☐ A ☐ B	☐ A ☐ B	☐ A ☐ B	☐ A ☐ B	☐ A ☐ B	☐ A ☐ B	☐ A ☐ B
Woche 4	☐ A ☐ B	☐ A ☐ B	☐ A ☐ B	☐ A ☐ B	☐ A ☐ B	☐ A ☐ B	☐ A ☐ B
Woche 5	☐ A ☐ B	☐ A ☐ B	☐ A ☐ B	☐ A ☐ B	☐ A ☐ B	☐ A ☐ B	☐ A ☐ B
Woche 6	☐ A ☐ B	☐ A ☐ B	☐ A ☐ B	☐ A ☐ B	☐ A ☐ B	☐ A ☐ B	☐ A ☐ B

Sicherheit: Hier rollst du nicht

- Nie direkt über den unteren Rücken: Die Lendenwirbelsäule ist ungeschützt. Den unteren Rücken behandelst du indirekt über Gesäß und oberen Rücken mit.
- Nicht über Gelenke, Knochen, den Bauchraum oder die Nierengegend rollen. Am Hals nur seitlich der Wirbelsäule mit dem Duoball, nie über die Halsvorderseite.
- Ein deutliches Druckgefühl ist in Ordnung, ein scharfer oder stechender Schmerz ist das Stoppsignal. Werden Fuß oder Bein taub oder kribbeln, gehst du sofort von der Rolle.
- Bei akuten Verletzungen, Entzündungen, Krampfadern, Venenschwäche, Thromboserisiko, Blutverdünnern oder in der Schwangerschaft rollst du nur nach ärztlicher Rücksprache und nie über betroffene Stellen.

Grundlage: Nakamura und Kollegen 2021 (ab 90 Sekunden messbar beweglicher, nach 30 Minuten zurück auf dem Ausgangswert), Wiewelhove und Kollegen 2019 (Meta-Analyse über 21 Studien), Konrad und Kollegen 2022 (dauerhaft beweglicher erst mit Programmen über 4 Wochen). Bei Beschwerden oder Vorerkrankungen vorher ärztlich abklären. Den kompletten Faszienrollen-Vergleich mit Härte-Finder findest du auf derfitness.guru/faszienrolle-test/.