



Verspannungen im Nacken. Häufige Rückenschmerzen oder Muskelkater.  
Posttraumatischer Zustand nach einer Verletzung oder chronische Erkrankungen erschränken ein.  
Oder auch ambitionierte Pläne im Sport werden durch fehlende Regenerationsmöglichkeit geschwächt. **Na, wer kennt das nicht??**



Ob durch ein aktives Leben mit viel Bewegung und Sport oder auch durch einen stressigen Job und Alltag – viele Menschen leiden unter oben genannten Symptomen. Doch zum Dauergast beim Orthopäden oder Physiotherapeuten möchte keiner werden.  
Denn: jede/r kann selbst zu Hause etwas dagegen bzw. dafür tun, dass es ihr/ihm auf Dauer besser geht.  
**Zauberformel: aktive Regeneration.**

Eine sehr wirkungsvolle Methode dafür bietet die **Self-Myofascial-Release**, kurz SMR.  
Das Wirkprinzip ist einfach: jene Verklebungen im Bindegewebe (Faszien), die die Muskeln und Muskelgruppen umhüllen und bei Überbeanspruchung den Schmerz, Verspannungen und körperliches Unwohlsein verursachen, werden gelöst und auf Dauer in ihrer Regeneration gefördert.

Die **SMR-Rolle** und der **SMR-Ball** sind zwei Utensilien, die aus leichtem, aber überaus widerstandsfähigem Hartstyrophor (formstabil) bestehen.

Mittels gezielter Übungen können jene schmerzenden und fehlbelasteten, aber auch therapeutisch dringend benötigten Partien individuell therapiert und nach und nach gelockert, Blockaden gelöst und chronische Probleme gelindert werden.

10-15 Minuten vor und nach einer (Trainings-) Beanspruchung oder auch täglich in der Früh/ vor der Nachtruhe genügen, sollten aber regelmäßig durchgeführt werden, um den therapeutischen Effekt zu erzielen.

Die gezielte Selbstmassage löst dabei nicht nur die Muskelverklebungen und Verhärtungen, sondern fördert überdies auch die Durchblutung der Muskulatur und des Bindegewebes und trägt somit für eine umfassende aktive Regeneration des gesamten Körpers bei.

Auch kann die Rolle oder der Ball zur Steigerung des Gleichgewichts und für Kräftigungsübungen genutzt werden.

Beide Utensilien decken damit viele Bereiche der **individuellen aktiven Regeneration** auf einmal ab: Selbstmassage, Erholung, Fitness und Kraft- und Koordinationstraining. Mit geringem Aufwand lässt sich so die Elastizität und das Leistungsvermögen der Muskulatur verbessern und erhalten.

Die Anwendung der Rolle/ des Balls ist simpel: mit der gewünschten Muskelpartie legt man sich auf die Blackroll/ den Ball und rollt über den Muskel. Die Übungen werden langsam und behutsam ausgeführt. An verspannten oder schmerzenden Stellen sollte man einige Sekunden anhalten und dann weiter rollen, bis eine spürbare Erleichterung eintritt.

Hingewiesen sei darauf, dass es am Anfang nicht nur ratsam ist, einen Schnupperkurs oder auch ein Seminar zur richtigen Anwendung zu besuchen, sondern auch, dass es keine schmerzlose Prozedur ist.

Es mag eine kleine Herausforderung sein, die deutlichen Schmerzen hinzunehmen. Das ist aber normal.



Jede/r die/der schon einmal bei einer Massage war weiss: **manche Verspannungen sind alles andere als schön.**

Die Muskeln werden es jedoch sehr danken.

Durch ihre breite Fläche knetet die Rolle die Muskeln schön durch. Sie eignet sich besonders für die Bein- und Rückenmuskulatur.

Für die Arme und den Nacken, aber besonders für intensivere Massagen von Problemstellen (Waden, Lendenwirbel, Nacken) ist der Ball (in 3 unterschiedlichen Größen erhältlich) eine sehr gute Wahl.

Weitere Vorteile beider: sie sind klein, leicht und handlich.

Besonders die Bälle können in fast jedem Handgepäck mitgenommen werden und auch so unterwegs zu ihrem Einsatz kommen.

Natürlich kann weder die Rolle, noch der Ball eine professionelle Massage nicht ersetzen. Ein Masseur ist in der Lage auch die kleinsten Verspannungen zu finden und kann auch individuell auf jeden Patienten eingehen (Stärke der Massage, bestimmte Bereiche besonders behandeln etc).

Obwohl das Prinzip der Blackroll/ des Balls viel simpler ist, sind beide dennoch sehr wirkungsvoll. **Nicht nur Profisportler schwören deshalb auf diese Utensilien und Methoden zur aktiven Regeneration und Leistungsförderung.**

Sie sind beide ein wahrer Zugewinn und eine sinnvolle Ergänzung für Jeden.

Ich habe zwei körperliche Problemfelder bedingt durch zwei Unfälle.

Mittels der SMR-Rolle und dem SMR-Ball habe ich beide nach und nach nicht nur stabilieren können, sondern kann eine deutliche Leistungssteigerung feststellen.

Seit April 2013 benutze ich beide Produkte und bin begeistert! Nach einem einführendem Seminar bei [Bewegungsfelder Essen](#), habe ich zunächst die Rolle, später auch den Ball in meinen Tagesablauf fest integriert.

Leere Beine sind nach langem, hartem Training kein Thema mehr.

Die durch unbequeme Alltagssituationen mit viel Sitzen hervorgerufenen Verspannungen im Nacken und der Lendenwirbelsäule gehören fast völlig der Vergangenheit an – und das nach nur wenigen Wochen Anwendung. Ich fühle mich leistungsfähiger, stabiler.

Die Bandscheibenverletzungen spüre ich kaum noch, schmerztherapeutische Maßnahmen konnten beendet werden. Auch meine Schulter- und Nackensituation lockert sich immer mehr; Kopfschmerzen, schlechter Schlaf und unvollständige Regeneration sind passé.

Ich kann es wirklich nur jedem empfehlen, sich mit der, wenn auch etwas sehr schmerzhaften und Überwindung kostenden Therapiemethode der SMR auseinanderzusetzen. Es lohnt sich!!

**Gute Erholung!**

