



# AGR *aktuell*

Interdisziplinäre Fachinformationen



## AGR

Aktion Gesunder Rücken e.V.

[www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de)

18. Jahrgang, Nr. 48, November 2012

# Ganzkörpertraining mit der Fitnessrolle



**Verbessern Sie Ihre Haltung, Ihre Durchblutung und Ihr Wohlbefinden. Lockern Sie Ihre Verspannungen und werden Sie so Ihr eigener Therapeut.**

**Die DVD enthält folgende Übungen zur einfachen Durchführung:**

- Tiefwirkende Ganzkörper-Massage
- Selbstbehandlung chronischer Rücken- und Nackenschmerzen
- Wirbelsäulenmobilisation, Kräftigung, Koordination und Beweglichkeit
- Triggerzonenbehandlung
- Osteopathische Myofasziale Release Ganzkörperbehandlung
- Yoga und Pilates
- Muskel-Regeneration und Lymphdrainage
- Entspannung durch Selbstmassage

**Sie werden sofort einen Effekt spüren und das Training mit der Fitnessrolle genießen!**



**ANGEBOT** exklusiv für unsere Kunden:  
Fitnessrolle + DVD mit Barbara Klein  
und M.Sc.Phys.(Univ.) Markus D. Gunsch  
nur **31 Euro\*** (UVP 50,90 Euro)

SHOPCODE 2112 im Shop unter [www.flexi-sports.com](http://www.flexi-sports.com)



Auszug aus der Fachzeitschrift *Physiotherapie Med* 4 und 5/2012

## Ganzkörpertraining mit der Fitnessrolle

von M. Sc. Phys. (Univ.) Markus D. Gunsch,  
Geschäftsführer des Wirbelsäulenzentrum München

Markus Gunsch hat sich mit seiner neuesten Veröffentlichung „Ganzkörpertraining mit der Fitnessrolle“ intensiv mit Wirksamkeit, theoretischen Hintergründen und praktischen Übungen zu diesem neuartigen Trainingsgerät, der Fitnessrolle, beschäftigt.

Im ersten Teil der Veröffentlichung geht es um Hintergrundwissen zu diesem aktiven Gesundheitsprogramm zum Ausgleich von Muskeldysbalancen mit



tiefenwirkender Selbstmassage von Triggerzonen bei gleichzeitiger Mobilisierung von Wirbelsäule und Gelenken. Mit seinen einleitenden Worten: „Nehmen Sie sich jetzt Zeit für Ihre Gesundheit und Fitness, statt später für eine Krankheit“, regt Markus Gunsch zum Nachdenken und Handeln an. Er erklärt stimmig die höchst umfangreichen und komplexen Aufgaben und Funktionen der Faszien für den gesamten Bewegungsapparat.

Markus Gunsch vermittelt den Aufbau und die wichtigsten Funktionen der Faszien, unterteilt diese in klar verständliche Kategorien und baut hierauf sein Konzept zu tiefenwirkender Selbstmassage und hilfreichen Selbstentspannungstechniken auf.

So haben die Faszien eine wichtige Schutz- und Stoßdämpferfunktion für den gesamten Körper, stützen das Gefäß- und Nervensystem und schützen somit vor Kompressionen, Zerrungen und anderen Schädigungen. Fasziale Dysfunktionen führen zwangsläufig zu Störungen, Verklebungen und Verhärtungen im Bewegungsapparat. Dies erklärt, warum Patienten über Rückenschmerzen (zumeist im LWS-Bereich) klagen, jedoch durch radiologische und neurologische Diagnostik keine relevanten, schmerzauslösenden Auffälligkeiten an den Bandscheiben zu erkennen sind. Häufig liegt hier die Ursache bei Dysfunktionen im Faszienewebe, da vor allem die Lendenfaszien eine hohe Dichte an potenziellen Schmerzrezeptoren aufweisen, wodurch das Rückenmark besonders sensibel auf Reizungen reagiert. Diese Dysfunktionen sollen mit dem neuartigen Ganzkörpertrainingsprogramm der Fitnessrolle gelöst und nachhaltig beseitigt werden. Markus Gunsch zeigt anhand der Fitnessrolle die intensiven Trainingsmöglichkeiten des Faszienewebes auf.

Im Zweiten Teil seiner Veröffentlichung erklärt er das Erfolgsgeheimnis der Fitnessrolle anhand von praktischen Übungen. Aufgezeigt werden hier die vielfältigen Einsatzgebiete und Anwendungsbereiche wie die tiefenwirkende Selbstmassage, Kräftigung, Mobilisierung, Dehnung, Stabilisierung und Balanceübungen für den gesamten Körper. Die praktischen Übungen sind bebildert und durch die ergänzenden Erklärungen leicht verständlich und für jedermann durchführbar. Die Anwendungsgebiete dieser Fitnessrolle sind sehr vielfältig – das Einsatzspektrum und die Variationsmöglichkeiten der Selbstmassage sind bei geringem Zeitaufwand nahezu unbegrenzt.

Weitere Informationen und die gesamte Veröffentlichung von Markus Gunsch können Sie unter [www.rehamedico.de](http://www.rehamedico.de) nachlesen und in einem DVD-Trailer anschauen. ■

