



# RollArt<sup>®</sup>.com

Die gesunde Rollkur

· est. 2016 ·

REGENERATION  
ENTSPANNUNG  
BEWEGLICHKEIT

EINFACHE ANWENDUNG,  
GROSSE WIRKUNG



## Was sind Faszien?

- Faszien sind ein eng gewebtes Netz aus kollagenem und faserigem Bindegewebe. Sie bilden ein körperweites Netzwerk.
- Faszien bestehen im Wesentlichen aus Protein und Wasser – den Bausteinen des Lebens.



## Aufgaben

- Struktur und Zusammenhalt des Körpers
- Steuerung von Bewegungen
- Stabilisierung von Gelenken
- Stoffwechselfunktion (Durchgang der Lymphe)
- Schmerz- und Informationsleiter (Rezeptoren). Verbindung zum zentralen Nervensystem
- Schutzfunktion gegen Erreger und Bakterien (Matrix)
- Heilungsgrundlage bei Verletzungen



## Verklebungen und Verhärtungen des Fasziengewebes entstehen z.B. durch:

- Fehl- und Schonhaltungen
- Bewegungsmangel oder Überlastung
- psychischen Stress
- Operationen
- Futtermittel

## Verklebungen und Verhärtungen des Fasziengewebes führen zu:

- Bewegungseinschränkungen
- Schmerzempfinden
- Lymphstau
- Versorgungsmangel von Zellen und Organen
- Minderdurchblutung des Gewebes



flexible Faszienfasern



verklebte Faszienfasern

## Muskuloskeletale Anatomie des Pferdes

- |  |   |  |
|--|---|--|
| 1 Riemenmuskel<br>(M. splenius)                                    | 11 oberflächlicher Gesäßmuskel<br>(M. biceps femoris)                     | 21 seitlicher Ellenbogenmuskel<br>(M. ulnaris lateralis)                             |
| 2 Sägemuskel Halsteil<br>(M. serratus ventralis pars cervicis)     | 12 Halbsehnenmuskel<br>(M. semitendinosus)                                | 22 langer speichenseitiger Handstrecker<br>(M. extensor carpi radialis)              |
| 3 Trapezmuskel Halsteil<br>(M. trapezius pars cervicis)            | 13 Schenkelbindenspanner<br>(M. tensor fascia latae)                      | 23 dreiköpfiger Oberarmmuskel langer Kopf<br>(M. triceps brachii pars longus)        |
| 4 Trapezmuskel Brustteil<br>(M. trapezius pars thoracis)           | 14 Faszienpanner<br>(fascia lata)   | 24 dreiköpfiger Oberarmmuskel seitliche Köpfe<br>(M. triceps brachii pars lateralis) |
| 5 breiter Rückenmuskel<br>(M. latissimus dorsi)                    | 15 zweiköpfiger Oberschenkelmuskel<br>(M. biceps femoris)                 | 25 absteigender Brustmuskel<br>(M. pectoralis descendens)                            |
| 6 untere Rückenfaszie<br>(Lumbodorsalfaszie)                       | 16 lange Zehngelenkstrecker<br>(M. extensor digitalis longus)             | 26 Schultermuskel<br>(M. deltoideus)   |
| 7 Gesäßfaszie<br>(Fascia glutea)                                   | 17 seitliche Zehngelenkstrecker<br>(M. extensor digitalis lateralis)      | 27 Hautmuskeln<br>(M. cutaneus colli)  |
| 8 äußerer schräger Bauchmuskel<br>(M. obliquus abdominis externus) | 18 tiefe Beugesehne<br>(M. flexor digitalis profundus)                    | 28 Oberarm-Kopf-Muskel<br>(M. brachiocephalicus)                                     |
| 9 Sehnenplatte des äußeren schrägen Bauchmuskels                   | 19 seitliche Zehngelenkstrecker<br>(M. extensor digitalis lateralis)      | 29 Brustbein-Kopf-Muskel<br>(M. sternocephalicus)                                    |
| 10 Gesäßmuskel<br>(M. gluteus superficialis)                       | 20 oberflächlicher Zehngelenkstrecker<br>(M. extensor digitorum communis) | 30 Kaumuskel<br>(M. masseter)  |



## Erste Schritte bei der Anwendung der RollArt® Faszienrolle am Pferd

Mit den RollArt® Faszienrollen kann die Beweglichkeit und Elastizität Deines Pferdes gefördert und erhalten werden. Mit der RollArt® Rollmassage erreichen wir das lockere, faserige Faszienewebe im Unterhautgewebe, das wie eine zweite Haut den ganzen Körper dicht umschließt.

So individuell wie das Pferd, so individuell sind auch seine Ansprüche betreffend Tempo und Druck bei der Massage. Jedes Tier hat ein eigenes Körpergefühl und unterschiedliche Empfindungen bei Berührungen.

Wir rollen mit der Intensität, die das Pferd in dem Moment erlaubt. Anhand verschiedenster Reaktionen können wir genau erkennen, wie das Pferd mit der Rolle in dem Moment behandelt werden möchte.

### Mögliche positive Reaktionen:

- Lecken
- Kauen
- Gähnen
- Laufen der Nase
- Tiefes Ausatmen
- Schließen der Augen
- Hängenlassen der Unterlippe

### Mögliche negative Reaktionen:

- Ausweichen
- Stampfen
- Zwicken
- Kopfschlagen
- Heben der Beine
- Ohren anlegen
- Hochziehen der Nüstern



Gähnen während der Faszienmassage kann ein Zeichen für Entspannung und Wohlbefinden sein. Druck und Schmerz verlassen den Körper und das Pferd kommt in die Entspannung.

Mit jeder Rollanwendung lernen wir unser Pferd besser und intensiver in seinen Reaktionen kennen. Negative Reaktionen zeigen uns, dass wir eine Problematik an dieser Stelle im Pferdekörper gefunden haben. Durch Variationen des Druckes oder durch die Änderung der Rollrichtung können wir diese Verklebungen direkt und unmittelbar auflösen.

So ist es durchaus möglich, dass eine negative Reaktion sich innerhalb kürzester Zeit, sprich innerhalb von Sekunden oder Minuten, in eine positive Reaktion umwandelt.

Jede Anwendung mit den RollArt® Faszienrollen entspricht einer Kommunikation mit unserem Pferd.

## Nach welcher Reihenfolge gehen wir beim Rollen mit der RollArt<sup>®</sup> Faszienrolle vor?

Unsere Rolle „L“ ist der Spezialist für die sanfte und tiefgreifende Anwendung. Sie verfügt über die breitesten Rillen des Pferdesets und eignet sich daher am Anfang ideal für Pferde mit extremen Verspannungen. Beginnend am Rumpf setzen wir unsere Rolle „L“ großflächig und mit wenig Druck kreuz und quer rollend ein. Am besten einfach laufen lassen. Ihre Sanftheit in der Anwendung erlaubt außerdem das Berollen der empfindlichen Unterseite des Bauches.

Die Rolle „M“ ist ein Präzisionswerkzeug. Mir ihr fühlt der Laie verspannte Strukturen, die mit bloßer Hand nur geübte Therapeutenhände wahrnehmen. Millimetergenaues Arbeiten z.B. am Hüfthöcker, Schulterblatt, Brustbein und der Brustmuskulatur sowie Buggelenk, dem Ellenbogen und der Wadenmuskulatur ist mit der Rolle „M“ perfekt möglich. Schmalere Rillen sorgen für eine höhere Intensität in der Anwendung.

Die Rolle „S“ komplettiert das 3er Set. Im Gegensatz zu ihren größeren Schwestern verfügt diese Rolle über eine glatte Oberfläche. Sie wird ohne Druck angewendet und empfiehlt sich für Kopf, Gelenke und wird erfolgreich bei akuten Sehnenverletzungen eingesetzt. Speziell bei Sehnenverletzungen empfehlen wir eine Anwendungsdauer von vier Mal, je fünf Minuten täglich.



Scanne den QR-Code und schau dich in unserem Online-Shop um!

## Anwendungsbeispiele am Pferd

### Widerrist/Wirbelsäule

Mit der Rolle „L“ ist es möglich, direkt auf der Wirbelsäule zu arbeiten.

**WICHTIG:** Hierzu nehmen wir die Rolle in eine Hand und lassen sie, **ohne Druck**, nur mit ihrem Eigengewicht langsam vom Genick bis zum Schweifansatz über die Wirbelsäule gleiten.



### Bauch

Für den Bauch nutzen wir bevorzugt die Rolle „L“. Am einfachsten ist die Anwendung, wenn auf beiden Seiten vom Pferd jemand einen Griff der Rolle anfasst und gemeinsam über die Bauchdecke gerollt wird. Aber auch alleine kann der Bauch gerollt werden, dazu wird die Rolle nur an einem Griff angefasst.



### Brust

Für die Brust verwenden wir die Rolle „M“. Es wird vom Halsansatz Richtung Bein über den Brustmuskel gerollt und wieder zurück.



### Kopf

Der Kopf wird mit der glatten Rolle „S“ ohne Druck gerollt. Dabei können die Stirn, der Nasenrücken und die Kaumuskelatur von Verspannungen befreit werden.



### Genick

Für das Genick verwenden wir die Rolle „S“. Sie wird mit kurzen Rollbewegungen und wenig Druck über das Genick geführt.



### Hals

Für den Hals eignet sich die Rolle „M“ am besten. Der Hals wird seitlich an beiden Seiten massiert. Dabei wird vom Genick zur Schulter und wieder zurück gerollt. Oftmals ist es dem Pferd so angenehm, dass es mit Gegendruck reagiert.



**TIPP:**  
Rolle auch Dich selbst ein paar Minuten ab, bevor du auf Dein Pferd steigst. Nur ein lockerer, entspannter Reiter kann sein Pferd zu Höchstleistungen motivieren.



### Nackenband

Das Nackenband können wir mit der Rolle „L“ und der Rolle „M“ massieren. Am besten stellt man sich dazu unter den Hals des Pferdes mit Blickrichtung zur Kruppe. Dann werden die Arme jeweils an der Seite des Halses nach oben geführt und greifen die Griffe der Rolle. Gerollt wird so vom Genick Richtung Widerrist und zurück.



### Rumpf

Für den Rumpf verwenden wir die Rolle „L“, für kleinere Pferde oder Ponys kann hierfür alternativ auch die Rolle „M“ genutzt werden. Das fasziale Gewebe verbindet wie ein Spinnennetz alle Strukturen im Körper miteinander. Daher sollte der Rumpf auch in alle Richtungen kreuz und quer gerollt werden.



### Hüfthöcker & Flanke

Für diese Bereiche können wir die Rollen „M“ und „L“ verwenden. Ohne Druck, nur mit ihrem Eigengewicht, lassen wir die Rolle dafür über den Hüfthöcker gleiten. Vom Hüfthöcker ausgehend rollen wir Richtung Flanke und Kruppe und wieder zurück.

### Schulter

Für die Schulter verwenden wir die Rolle „M“. Die Schulter kann entlang des Schulterblattes vom Widerrist Richtung Bein und wieder zurück gerollt werden. Außerdem kann mit kürzeren Rollbewegungen vom Schulterblatt Richtung Rumpf bzw. Hals gerollt werden.





### Sehnen/Gelenke

Über die Sehnen rollen wir mit der glatten Rolle „S“. Zur Stärkung der Sehnen und bei akuten Sehnenverletzungen rollen wir ohne Druck nach unten und mit leichtem Druck wieder aufwärts Richtung Herz. Für alle Gelenke wird die glatte Rolle „S“ verwendet. Auch hier sollte ohne Druck jede Form des Gelenkes berollt werden.



### SCHON GEWUSST?

Atemwegsprobleme beim Pferd haben nicht immer eine Lungenproblematik oder einen Infekt als Ursache. Oftmals sind verklebte Faszienstrukturen der Zwischenrippen der Grund für fehlendes, tiefes Durchatmen oder Husten. Hier kann eine intensive Behandlung mit der Rolle „M“ oder mit der Rolle „L“ schnelle und nachhaltige Abhilfe schaffen.



### Noch Fragen?

Es sind für Dich noch Fragen offen?  
Du möchtest gern eine Beratung zu  
einem individuellen Problem?  
Zögere nicht, uns zu kontaktieren.  
Wir finden immer eine Lösung!  
Videos zur Anwendung am Pferd findest  
Du übrigens auf unserem Youtube-Kanal.  
Lass Dich hier inspirieren, wie Du Deinem  
Pferd etwas Gutes tun kannst.  
Einfach den QR-Code scannen und zu  
unseren Anwendungsvideos gelangen!



Christoph Machura - Erfinder der RollArt®  
Faszienrolle und Gründer der RollArt® GmbH,  
mit Sitz in Hatten, Deutschland

### Platz für Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**RollArt® Faszienrolle Größe „S“, glatt**

Klein, sanft und fein für Kopf und Bein  
91,59 €



**RollArt® Faszienrolle Größe „S“, gerillt**

Klein, intensiv und befreiend  
100,00 €



**RollArt® Faszienrolle Größe „M“**

Der Alleskönner. Intensiv  
und flexibel einsetzbar  
117,24 €



**RollArt® Faszienrolle Größe „L“**

Die sanfte und tiefgreifende  
Anwendung  
133,62 €

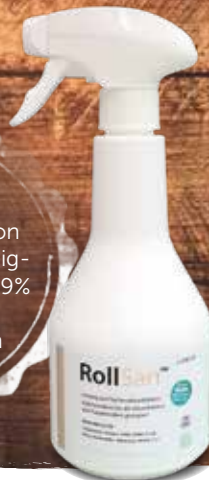


**RollArt® Faszienrollen-Set „Pferd“**

Das perfekte Komplettpaket für  
Gesundheit und Leistungsstärke  
318,49 €



**RollSan™**  
ist besonders  
zur Reinigung von  
Faszienrollen geeig-  
net. Entfernt 99,99%  
der Bakterien,  
Pilze und Viren



Alle  
Preise zzgl. des  
jeweils gültigen  
Mehrwertsteuer-  
satzes.





# RollArt®.com

Die gesunde Rollkur

· est. 2016 ·

Folge uns auf Instagram  
und sei immer up to date!  
@diegesunderollkur



**RollArt® GmbH**

Marktplatz 1

26209 Kirchhatten

Tel.: +49 (0) 4482 · 53 79 990

E-Mail: [info@rollart.com](mailto:info@rollart.com)

[www.rollart.com](http://www.rollart.com)

