

# Training mit Hilfsmitteln – Foam-Roller: Balance

In dieser Übung liegt der Fokus auf dem Gleichgewicht. Dabei wird zunächst ein Bein und dann das andere vor und zurück gependelt.

**Ausgangsposition:** Mit einem Fuss auf die Rolle stehen, Hände einstützen.

**Ablauf:** Versuchen das Gleichgewicht auf der Rolle zu halten und ein Beinpendel auszuführen. Seitenwechsel. Bei Schwierigkeiten die Arme seitlich ausstrecken.



## Zu beachten

- Es ist wichtig, dass beim Üben stets eine «Wohlweh»-Empfindung vorhanden ist – wie bei einer intensiven Sportmassage. Stechende oder brennende Schmerzen sind absolut zu vermeiden.
- Der Atem gibt einen guten Hinweis darauf, ob die Intensität zu hoch ist. Wer stets regelmässig weiteratmen kann, erfüllt die Voraussetzungen für eine effektive Selbstmassage.
- Merkmale: Beweglichkeit, Durchblutung, Fascia Release, Triggerpunkttherapie, Selbstmassage

---

Quelle: Christina Eggenschwiler, lic. phil. hum. Sport und Sportwissenschaften; Yogalehrerin



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**