

Training mit Hilfsmitteln – Foam-Roller: Oberschenkelvorderseite und Hüftflexoren

Für die Massage der vorderen Oberschenkelmuskulatur und der Hüftflexoren eignet sich diese einfache und effiziente Übung. Wichtig ist es, die inneren oder äusseren Anteile nicht zu vergessen.

Ausgangsposition: In Bauchlage auf die quer positionierte Rolle liegen, Beine hüftbreit oder weiter auseinander. Die gewichtstragenden Ellenbogen flach auf den Boden auflegen. Die Bauchdecke gut anspannen, damit das Becken nicht absinkt > Neutrale Beckenstellung. Unterschenkel und Füsse sind knapp über dem Boden suspendiert.



Ablauf: Mit Bewegung der Arme den Körper sanft vor und zurück rollen, vom Schambein bis knapp oberhalb der Knie. Füsse können ein- und ausgedreht werden, um die inneren und äusseren Anteile der Beine zu erreichen. Um besser an die Hüftbeuger zu gelangen, kann das Becken jeweils zu einer Seite gekippt werden. Seitenwechsel.

Bemerkung: Bei dieser Übung ist es besonders verlockend zu schnell zu rollen. Das Tempo immer wieder reduzieren und stets auf eine gute Stütze des Rumpfs achten, wobei die Muskulatur der Beine entspannt wird.

Intensiver

Niveau 1 – Mit Tennisbällen: Anstatt Rolle, zwei Tennisbälle verwenden. Durch die dreidimensionale Form gelangt das Hilfsmittel in die tieferen Strukturen des Gewebes.



Niveau 2 – Beide Beine übereinander: Wenn sich die Basisübung und Niveau 1 locker anfühlen, Beine überkreuzen und jeweils nur einen Oberschenkel ausrollen.



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