Training mit Hilfsmitteln – Foam-Roller: Oberschenkelaussenseite einbeinig

Spannungen und Verklebungen an der Oberschenkelaussenseite (Iliotibial-Band/ IT-Band) werden mit dieser Übung angegangen.

Ausgangsposition: Mit Oberschenkel seitlich auf der Rolle liegen. Auf Händen oder Ellenbogen abstützen. Knie des Standbeins beugen und Fuss etwas vor die Rolle abstellen.

Ablauf: Die Bewegung wird mit der Stützhand initiiert: von knapp unterhalb der der Hüfte bis kurz oberhalb des Knies rollen. Falls mehr Druck benötigt wird, um die Spannungen zu lösen, kann der Standfuss etwas entlastet werden. Dadurch steigt allerdings die Anforderung an die Balancefähigkeit. Seite wechseln.

Bemerkung: Nur so viel Gewicht auf das Spielbein bringen, wie angenehm tolerierbar ist. Schultern entspannen aber die untere Rumpfseite nicht absinken lassen.

Intensiver

Oberschenkelaussenseite beidbeinig

Diese Übung erfolgt ebenfalls in einer seitlichen Stützposition. Allerdings tragen nicht drei, sondern nur zwei Punkte das Körpergewicht.

Ausgangsposition: Wie «Oberschenkelaussenseite einbeinig», aber mit beiden gestreckten Beinen übereinander platziert.

Ablauf: Von knapp unterhalb der Hüfte bis oberhalb des Knies hoch und runter rollen.

Bemerkung: Fortgeschrittene führen diese intensivere Übung aus. Darauf achten, dass das Becken nicht vor- oder zurück kippt.

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