

Training mit Hilfsmitteln – Foam-Roller: Gesäss/ Aussenrotatoren

Mit dieser Übung werden die Muskeln rund um das Gesäss intensiv ausmassiert.

Ausgangsposition: Auf die Rolle sitzen, Füsse hüftbreit aufstellen und die Hände hinter der Rolle auf den Boden platzieren. Arme strecken, Brustbein anheben und ein Fussgelenk über das andere Knie legen.

Ablauf: Über die Seite des Gesässes rollen, wo das Bein oben ist. Je nach Winkelstellung, werden verschiedenen Anteile der Gesässmuskulatur erreicht. Beide Seiten ausmassieren.

Bemerkung: Unterer Rücken bleibt lang. Bewegungsradius eher klein halten, dafür in die Tiefe gelangen. Versuchen «Triggerpunkte» zu finden und dort einen Moment verweilen. Auf eine fließende Atmung achten.



Intensiver

Mit Tennisbällen

Durch den Einsatz von Tennisbällen werden tiefer gelegene Muskeln rund um das Gesäss und die Hüfte erreicht.

Ausgangsposition: Tennisball unter einer Gesässhälfte platzieren. Spielbein gestreckt (weniger intensiv) oder angewinkelt (intensiver) halten. Standbein und Händen hinter dem Becken unterstützen die Haltung.

Ablauf: Wie «Gesäss / Aussenrotatoren» mit der Rolle. Um verschiedene Anteile der Gesäss- und Hüftmuskulatur zu erreichen, die Beckenposition stets variieren.



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