

Training mit Hilfsmitteln – Foam-Roller: Füsse ausrollen

Diese Übung verbessert die Mobilität und Empfindsamkeit der Füsse und beugt Entzündungen in diesem Bereich vor.

Ausgangsposition: Die Rolle quer auf eine rutschfeste Unterlage legen und einen Fuss draufstellen. Die Hände seitlich einstützen und eine aufrechte Haltung einnehmen. Blick nach vorne ausrichten. Beinachse aufrecht erhalten.

Ablauf: Den Körperschwerpunkt verlagern, um etwas Druck auf die Rolle zu geben, wobei das meiste Gewicht auf dem Standfuss bleibt. Dann das Knie des Spielbeins beugen und strecken und so die Rolle von den Zehen zu den Fersen und wieder zurück schieben. Seite wechseln.

Technik: Die Druckpunkte kontinuierlich verschieben und einen Moment verweilen, wo eine Anspannung stärker spürbar ist. Warten, bis die «Wohlweh»-Schmerzen nachlassen.

Bemerkungen

- Sicherstellen, dass jeder Zentimeter der Fusssohle erreicht wird. Präzises Vorgehen ist der Schlüssel zu effektiven Resultaten.
- Mit der Verwendung eines Tennis-, Lacrosse- oder Golfballs wird diese Übung intensiver.



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