Training mit Hilfsmitteln – Foam-Roller: Mobilisation der Brust- und Schultermuskulatur

Die Muskulatur um den Schultergürtel, zwischen den Schulterblättern (M. Rhomboidei) und im Brustbereich (M. Pectoralis major) werden in dieser Übung gedehnt. Diese Übung wirkt sehr entspannend.

Ausgangsposition: Rolle längs auf Boden legen, ganz am unteren Ende draufsitzen und in eine Rückenlage kommen. Kopf liegt entspannt auf der Rolle. Füsse sind hüftbreit positioniert, Arme vor der Brust verschränkt. Einen Moment Zeit nehmen um eine neutrale Beckenstellung auszurichten, das Gleichgewicht zu finden und bewusst zu atmen.

Ablauf:

- Armkreise – Bauchmuskulatur anspannen und Schultern stabilisieren während ein Armkreis gezeichnet wird. Versuchen mit den Händen den Boden zu streifen, aber keine starke Rotation forcieren, wenn viel Spannung vorhanden ist. Mit angenehmem Bewegungsradius beginnen.
- Rhomboid Release – Arme wie ein grosses «W» positionieren mit Handflächen nach oben zeigend. Langsam die Arme bis über den Kopf hochziehen und dann wieder zurück nach unten. Dabei sind die Unterarme während der gesamten Bewegung parallel zum Boden.

Bemerkung: Armbewegungen so ausführen, dass die Rippen stets unter der Bauchdecke abgesenkt bleiben. Bewegung min. 10 × wiederholen, bis sich der Bereich gelöst anfühlt.

Entspannung

Diese statische Dehnstellung ermöglicht eine intensive Dehnung der Muskulatur im Brustbereich und zwischen den Schulterblättern.

Brust- und Schulterdehnung

Ausgangsposition: Arme breit zur Seite öffnen, Handflächen zeigen nach oben und liegen auf dem Boden, wenn möglich auch die Ellenbögen.

Ablauf: Haltung der Ausgangsposition einige Sekunden beibehalte, regelmässig atmen und die Dehnung wirken lassen. Keine starke Rotation forcieren. Mit passendem Radius beginnen.

Bemerkung: Die Übung kann anstatt mit der Foam-Rolle mit zwei Tennisbällen in einer Socke (Peanut)

ausgeführt werden. Dabei die Bälle horizontal angeordnet zwischen den Schulterblättern platzieren.

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