Training mit Hilfsmitteln – Foam-Roller: Latissimus Stretch

Der grosse Rückenmuskel (M. Latissimus Dorsi) ist mit der Rolle gut zu erreichen. Besonders im Bereich der Achselhöhle enthält diese flächendeckende, oberflächliche Muskulatur oft zu viel Tonus im Vergleich zur darunterliegenden.

Ausgangsposition: Auf einer Seite die Foam-Rolle im rechten Winkel unter dem ausgestreckten Arm platzieren, eher auf der Rückseite der Schulter und unterhalb der Achselhöhle. Unteres Bein ist ausgestreckt, oberer Fuss aufgestellt um die Haltung zu stabilisieren. Die obere Hand kann leicht abgestützt werden.

Ablauf: Einerseits hoch und runter, andererseits vor und zurück rollen, so dass die Rolle von der Achselhöhle bis oberhalb der Taille und von der Brust- und Rückenseite bewegt wird und alle Bereiche ausmassiert werden. Auf der anderen Seite wiederholen.

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