

Training mit Hilfsmitteln – Foam-Roller: Schienbeinmassage

Es ist nicht einfach, die Schienbeinmuskulatur selbst zu massieren. Die Rolle ist ein optimales Hilfsmittel, um dies zu ermöglichen.

Ausgangsposition: Vierfüsslerstand einnehmen mit der Rolle quer unter den Schienbeinen. Hände schulterbreit positionieren und Fersen leicht nach aussen rotieren.

Ablauf: Knie anheben, das Gewicht etwas nach vorne verlagern und die Schultern stabilisieren. Die Rolle von oberhalb der Fussgelenke bis knapp unterhalb der Knie vor und zurück rollen. Dabei die Bauchmuskeln stets angespannt halten und nicht in ein Hohlkreuz fallen.



Bemerkung: Neutrale Beckenstellung aufrecht erhalten. Den Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule halten. Nicht direkt auf den Scheinbeinknochen, sondern etwas an der Aussenseite der Schienbeine rollen, wo die Muskulatur ist. Nicht bis auf die Knie rollen, dies würde zu unerwünschten Belastungen führen.

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