

Bewegt durch die Woche: Foam Roller

Beim Üben mit dem Foam-Roller gilt: Qualität vor Quantität. Es ist wichtig langsame Bewegungen auszuführen, um maximale Effekte beim Lösen von Spannungen zu erzielen und ein geschmeidiges Gewebe zu erlangen. Die Selbstmassage mit der Schaumstoffrolle fördert die Durchblutung, den Lymphfluss und die Regeneration.

Tipps

- Aufwärmen: Bringen Sie Muskulatur und Kreislauf während mindestens fünf Minuten auf Betriebstemperatur (traben, hüpfen, usw.).
- 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.
- Cool Down: Dehnen Sie nach Anstrengungen.
- Cool Down: Entspannen Sie sich mit einer Kurzentspannung.

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.

Balance

In dieser Übung liegt der Fokus auf dem Gleichgewicht. Dabei wird zunächst ein Bein und dann das andere vor und zurück gependelt.

Ausgangsposition: Mit einem Fuss auf die Rolle stehen, Hände einstützen.

Ablauf: Versuchen das Gleichgewicht auf der Rolle zu halten und ein Beinpendel auszuführen. Seitenwechsel. Bei Schwierigkeiten die Arme seitlich ausstrecken.



Hintere Oberschenkel beidbeinig

Weniger intensiv für die hintere Oberschenkelmuskulatur ist diese Übung, wenn beide Beine gleichzeitig ausgerollt werden.

Ausgangsposition: Beide Beine gestreckt auf die Rolle legen und sich nur mit den Händen hinter dem Körper abstützen.

Ablauf: Das Becken heben und aus den Händen nach vorne und hinten verschieben, so dass die Rolle an Oberschenkeln entlang rollt.



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 verschieden Anteile der Gesässmuskulatur erreicht. Beide Seiten ausmassieren.



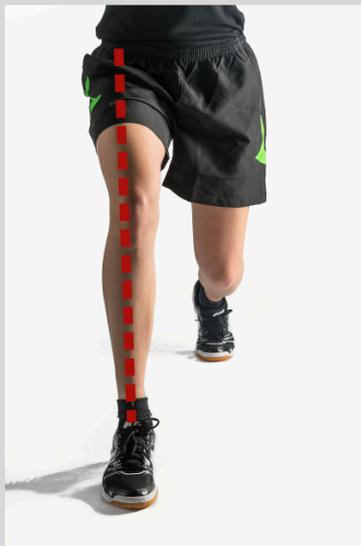
Bemerkung: Unterer Rücken bleibt lang. Bewegungsradius klein halten, dafür in Tiefe gelangen. «Triggerpunkte» finden und dort einen Moment verweilen. Auf eine fließende Atmung achten.

Die korrekte Beinachse

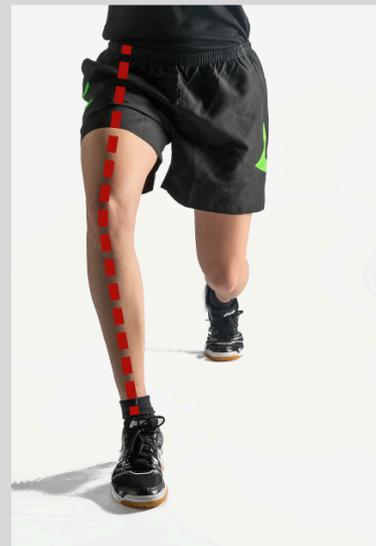
Die Funktionskette Oberschenkel-Unterschenkel-Fuss ist optimal belastet, wenn Hüft-, Kniegelenk und Sprunggelenk im hüftbreiten Stand eine senkrechte Linie bilden. Beim Üben darauf achten, dass die Knie nicht nach innen oder aussen einknicken.



Ein Knie oder beide driften stark nach innen.



Die Verbindungslinie von Hüft-, Knie- und Fussgelenk bleibt mittig ausgerichtet.



Ein Knie oder beide driften nach aussen.

Übung für die Beinachse

Hände in die Hüften gestützt. Mini-Band knapp unterhalb der Knie platzieren. Hüftbreiter Stand mit korrekter Beinachse, Gewicht auf ein Bein verlagern. Anderes Bein ein paar Sekunden anheben, wieder abstellen. 15 bis 20 x wiederholen mit jedem Bein, drei Durchgänge.

Mehr zum Thema

- Foam Roller: [Weitere Übungen](#)
- Training mit Hilfsmitteln: [Drei Trainingsgeräte](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO