Training mit Hilfsmitteln – Foam-Roller: 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 den hinteren Oberschenkeln entlang rollt.

Intensiver

Hintere Oberschenkel einbeinig

Menschen, die im Alltag viel sitzen, neigen zu verkürzten hinteren Oberschenkelmuskeln (Hamstrings). Mit der Rolle können neben dem mittleren Bereich auch die äusseren und inneren Anteile ausmassiert werden.

Ausgangsposition: Sitzend die Füsse hüftbreit aufstellen, Hände hinter Gesäss, die Rolle direkt unterhalb des Gesässes platzieren. Den anderen Fuss genügend weit vor die Rolle stellen, damit genügend Spielraum für die Rollbewegung vorhanden ist.

Ablauf: Die Arme initiieren die Bewegung, so dass das Becken langsam vor und zurück verschoben wird. Muskulatur vom Ansatz am Sitzbeinhöcker bis knapp oberhalb des Knies ausmassieren. Bein abwechselnd nach links und rechts drehen, um mehr Bereiche der Muskulatur zu erreichen (Innenseite und Aussenseite). Seitenwechsel.

Bemerkung: Muskulatur bewusst entspannen und Bewegungen langsam ausführen. Je nachdem wieviel Körpergewicht vom Standbein getragen wird, ergibt sich daraus eine mehr oder weniger intensive Massage.

Tennisball auf Yoga-Block II

Ausgangsposition: Wie bei der Übung «Hintere Oberschenkel einbeinig».

Ablauf: Der gleiche Ablauf wie oben, bloss mit Tennisball auf Buch oder Yoga-Block ausgeführt. Die dreidimensionale Form dieses Hilfsmittels führt dazu, dass in dieser Selbstmassage die tiefer liegenden Anteile der Muskulatur erreicht werden.

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