

Training mit Hilfsmitteln – Foam-Roller: Adduktoren und unterer Rücken

Bei dieser Übung wird die Innenseite der Oberschenkelmuskulatur (Adduktoren) ausmassiert. Ausserdem werden Spannungen im unteren Rücken gelöst.



Ausgangsposition: In Bauchlage auf die Unterarme stützen, Knie beugen und Rolle an der Innenseite in der Mitte des Oberschenkels platzieren. Das andere Bein liegt ausgestreckt auf dem Boden.

Ablauf: Soviel Gewicht auf die Rolle geben, wie tolerierbar. Versuchen die Muskeln des Innenschenkels zu entspannen und zwischen Hüfte und Knie vor und zurück rollen. Bauch wendet sich stets zur Seite und in Richtung Boden. Abschliessend, wenn die Rolle ganz aussen und der Bauch so weit wie möglich nach unten gewendet sind, Arme verschränken, Kopf auflegen, einen Moment pausieren und unteren Rücken entspannen. Auf der anderen Seite repetieren.

Bemerkung: Schultern nicht einsinken und Kopf nicht hängen lassen. Bewegungen langsam und kontinuierlich ausführen. Stets fliegend weiteratmen.

Entspannung

Low-Back-Release

Mit dieser sanften Rollbewegung wird die Spannung im Bereich des unteren Rückens und des Kreuzbeins gelöst.



Ausgangsposition: In Bauchlage ein gebeugtes Bein auf die Rolle legen. Kopf auf den gegenüberliegenden Unterarm legen. Das andere Bein liegt ausgestreckt auf dem Boden.

Ablauf: Die Hand auf der Seite des Spielbeins unterstützt eine ebenmässige Vor- und Zurückroll- Bewegung über die Seite des Körpers. Der untere Rücken erfährt eine Entlastung (Release). Schliesslich einige Atemzüge an einem Punkt verweilen, wo die Position besonders angenehm ist.

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