

## Training mit Hilfsmitteln – Foam-Roller: Mobilisation der Rückenmuskulatur

Diese Übung ermöglicht es, die gesamte Rückenmuskulatur vom Schulter- bis zum Lendenbereich zu mobilisieren.



**Ausgangsposition:** Füße hüftbreit aufstellen und auf Höhe des unteren Bereichs der Brustwirbelsäule auf die Foam-Rolle liegen. Hände hinter dem Kopf verschränken. Blick zur Decke.



**Ablauf:** Oben im Brustbereich beginnen, Becken anheben, mit den Füßen zurückgehen und langsam nach unten, zum unteren Rücken (Lendenwirbelsäule) rollen. Danach langsam wieder nach vorne gehen, bis die Rolle wieder bei den Schultern angekommen ist. Dann etwas weiter, bis oberhalb der Schulterblätter weiterrollen. Erst einige gerade, langsamen Rollbewegungen ausführen, dann den Oberkörper sanft auf die eine und andere Seite drehen, um verschiedene Anteile der Rückenmuskulatur zu erreichen. An verschiedenen Stellen einen Moment bleiben. Abschliessend das Becken zurück auf den Boden legen und die Wirbelsäule intensiver in eine Streckung bringen (Rückbeuge).

**Bemerkung:** Kopf bleibt während der gesamten Übung in einer Linie mit dem Rest der Wirbelsäule, Nacken bleibt entspannt (nicht vornicken). Falls dies mit verschränkten Armen nicht möglich ist, Hände hinter dem Kopf platzieren und diesen unterstützen.

## Intensiver

### Shoulder-Release

Mit Tennisbällen und verschiedenen Armpositionen ist es mit dieser Übung möglich, auch tiefliegende Rückenmuskeln selbstständig auszumassieren.



**Ausgangsposition:** Rückenlage, Füsse hüftbreit aufstellen, Kopf mit den Händen unterstützen, den Oberkörper auf den Tennisbällen platzieren und verschieben bis eine angenehme Position gefunden wurde. Dann Kopf wieder ablegen.

**Ablauf:** Arme vor der Brust verschränken, um die Muskulatur zwischen den Schulterblättern gut zu erreichen. Mit gezielten und stets angepassten Rollbewegungen gelangt man an Bereiche, die sonst in der Selbstmassage kaum zugänglich sind.

**Bemerkung:** Auf einen kontinuierlichen Atem achten.

### 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**