

Training mit Hilfsmitteln – Foam-Roller: Wadenmassage

Die Waden neigen oft zu übermässigem Tonus. Mit der Rolle werden diese Muskeln ausmassiert und Spannungen gelöst. Intensität gezielt anpassen!



Ausgangsposition: Sitzend die Füsse hüftbreit aufstellen, Hände hinter Gesäss platzieren. Ein Fuss bleibt auf dem Boden, anderes Bein auf Höhe der unteren Wadenmuskulatur auf die quer-gestellte Rolle legen.

Ablauf: Becken vom Boden anheben und Körpergewicht ebenmässig auf den Händen, Standfuss und Wade des Spielbeins verteilen. Langsam vor und zurück rollen und die Bewegung von oberhalb des Fussgelenks bis kurz unterhalb des Knies ausführen. Um alle Anteile der Wadenmuskulatur zu massieren, den Fuss beim Rollen ein- und ausdrehen. Seitenwechsel.

Bemerkung: Brustbein stets hoch halten, um in den Schultern nicht einzufallen.

Intensiver

Tennisball auf Yoga-Block I

In dieser Übung wird die Foam-Rolle durch einen Tennisball ersetzt. Das Ganze wird noch anspruchsvoller, wenn die Beine überkreuzt werden.



Ausgangsposition: Mit den Händen hinter dem Becken abstützen. Tennisball auf ein Buch oder einen Yoga-

Block legen und eine Wade darauf platzieren. Eine Wade über die andere legen, um den Druck zu intensivieren.



Ablauf: Das Becken vom Boden heben und das gesamte Körpergewicht vor und zurück verlagern, so dass der Ball der Wade entlang von seitlich der Achillessehne bis zur Kniekehle rollt. Den Fuss nach aussen und innen rotieren, damit die verschiedenen Anteile der Wadenmuskulatur erreicht werden.

Bemerkung: Bauchmuskeln anspannen und Hände gut in den Boden pressen, um in den Schultern stabil zu bleiben.

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