

03 | 2018

Training mit Hilfsmitteln

Inhalt Monatsthema

Die drei Trainingsgeräte 2

Praxis

- Mini-Band 3
- Gymnastikball (Swissball) 8
- Foam-Roller 18

Hinweise 26

Kategorien

- Alter: ab 15 bis 65 Jahre
- Niveaustufe: Einsteiger, Fortgeschrittene, Könnner
- Lernstufe: Erwerben, anwenden, gestalten



Die Wahl des richtigen Hilfsmittels für ein Training der motorischen Fähigkeiten oder konditionellen Faktoren ist nicht immer ganz einfach. In diesem Monatsthema hilft eine Sammlung von Übungen, die mit unterschiedlichen Trainingsgeräten durchgeführt werden, allen Interessierten auf die Sprünge. Dabei sollen das Gleichgewicht, die Beweglichkeit und Koordination verbessert sowie die Kraft trainiert und Muskelverspannungen gelöst werden.

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten oder der konditionellen Faktoren. Als sehr effizient hat sich die Verwendung von Utensilien erwiesen, die eine Bewegungsausführung unterstützen und mit denen gleichzeitig neue Trainingsreize gesetzt werden können. In diesem Monatsthema werden drei Hilfsmittel vorgestellt: das Mini-Gummiband, den Gymnastikball (auch als Swissball bekannt), sowie die Schaumstoffrolle (Foam-Roller).

Für jedes dieser Hilfsmittel werden spezifische Übungen präsentiert, die sich sowohl für Beginner als auch für Fortgeschrittene eignen, und mit denen ganz gezielt die eine oder andere körperliche Fähigkeit verbessert werden kann. Eine [tabellarische Übersicht](#) stellt für jedes Trainingsgerät dar, an welche motorische Kompetenz dieses gekoppelt ist. Diese Vorlagen können direkt im Training oder zu Hause verwendet werden.

Welches Trainingsgerät für wen?

Alle vorgeschlagenen Trainingsgeräte sind auf dem Markt von unterschiedlichen Anbietern erhältlich. Teilweise können sie kostengünstig mit Alltagsgegenständen ausgetauscht werden. Anstatt eines Foam-Rollers können für die Entspannungsübungen Tennisbälle verwendet werden – was allerdings eine sorgsamere Übungsweise erfordert und die Wirkung zusätzlich intensiviert.

Das Mini-Band ermöglicht Programme zur Kräftigung der Muskulatur und zur Verbesserung der Beweglichkeit. Es ist in verschiedenen Formaten, Längen und Widerstandsgraden erhältlich. Der grosse Gymnastikball besteht aus einer luftgefüllten PVC-Hülle und unterstützt die Körperhaltung und dynamische Stabilität. Alle Übungen werden mit dem eigenen Körpergewicht und unterstützenden oder herausfordernden Hilfsmitteln ausgeführt. Diese haben zum Ziel die körperlichen Fähigkeiten in ihrer ganzheitlichen Funktion zu optimieren.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Die drei Trainingsgeräte

Im Folgenden wird jedes Hilfsmittel vorgestellt, das in den Übungen dieses Monatsthemas eingesetzt wird. Mit jedem Trainingsgerät können spezifische Trainingsreize gesetzt werden.

Mini-Band

Das Mini-Band erinnert an das bekannte Thera®-Band. Wie bei seinem grossen Bruder gibt es das Mini-Band in verschiedenen Widerstandsstärken, von leicht über mittel bis extra stark. Diese können je nach Voraussetzungen und Tagesform variabel eingesetzt werden. Das Mini-Band hat keine freien Enden, sondern ist ein abgeschlossener «Ring». Da es klein und leicht ist, eignet es sich als Trainingstool für Trainings im Freien oder zum Mitnehmen auf Reisen.

Für eine einfache Handhabung sind die Mini-Bänder demnach empfehlenswert – allerdings kann alternativ ein Gummiband (Thera-Band) einfach oder mehrfach gefaltet und zusammenknotet werden, um den Widerstand entsprechend einzustellen. Dieses Hilfsmittel ermöglicht die Ausführung von effektiven Bewegungsabläufen und Stabilitätsübungen zur Aktivierung des gesamten Körpers.



Gymnastikball (Swissball)

Mit dem luftgefüllten Gymnastikball lassen sich dynamische Übungen ausführen, die eine gute Haltung fördern und für alltägliche Aktivitäten von Nutzen sind. Den Gymnastikball gibt es im Durchmesser von 45 bis 85 cm. Der Ball wird für das Training je nach Körpergrösse entsprechend ausgewählt (siehe Tabelle auf [Seite 8](#)).

Der Ball ermöglicht fließende, federnde und dehnende Bewegungen. Er wird als Unterlage verwendet, die sich in unterschiedliche Richtungen verschieben sowie komprimieren und expandieren lässt. So können die Faszien elastisch gehalten und die Muskeln konzentrisch und exzentrisch trainiert werden. Beim Üben wird eine gute Rumpfstabilität gefordert und gefördert.

Sowohl im therapeutischen Setting als auch im Sportunterricht oder Training wird der Gymnastikball zur wirksamen Muskelstärkung für unterschiedliche Bereiche des Körpers und zur Verbesserung der Beweglichkeit eingesetzt. Die Übungen mit dem grossen Ball erlauben auch die Verfeinerung der Koordination, der Selbstwahrnehmung und des allgemeinen Bewegungsgefühls.



Foam-Roller

Der Foam-Roller wird seit Jahren in der Physiotherapie und von Profi-Athleten eingesetzt, um Muskelleistungen und Beweglichkeit zu verbessern, indem Spannungen gelöst und die Regeneration nach Belastungseinheiten gefördert werden. Es gibt zahlreiche Produkte unterschiedlicher Härte, Länge und Oberflächenstruktur.

Die Bewegungen werden sehr langsam und präzise ausgeführt – d.h. max. 1 cm pro Atemzyklus (1× Einatmen, 1× Ausatmen). Die Signale des Körpers sollten nie über ein «Wohlweh»-Gefühl hinausgehen. Je nach Schmerzempfinden und Körperzusammensetzung (+/- Muskulatur, +/- Fettgewebe, Knochenbau) kann die passende Härte der Rolle ausgewählt werden. Menschen mit wenig Unterhautfettgewebe wählen weichere Rollen, jene mit viel Muskeltonus ziehen härtere Varianten vor.

Der Schaumstoffzylinder dient als Hilfsmittel zur effizienten Selbstmassage. Verspannte Muskeln und feste Faszien werden beim Üben mit der Rolle wieder geschmeidiger und flexibler. Das fördert die Durchblutung des Gewebes sowie die Nährstoffversorgung. Ziel ist es, durch ein gezieltes Aufbauen und Lösen von Druck die Muskeln zu entspannen und die Elastizität des Bindegewebes zu erhalten.



Praxis – Mini-Band

Mini-Bänder sind ideal für die effiziente Ausführung von Übungen mit einer Bewegung gegen seitlich (lateral). Die Hüft- und Gesässaktivierung sowie die Schulterstabilisation werden effektiv erzielt.

Die Stärke des Bands – leicht, mittel und stark – wird je nach individuellen Voraussetzungen, Tagesform und Trainingsziel ausgewählt (Kraft, Beweglichkeit, Prävention, Rehabilitation, Warm-Up).

Es geht nicht darum ein möglich starkes Band auszuwählen, sondern eines, mit dem der Bewegungsablauf korrekt und in voller Reichweite ausgeführt werden kann, eine gute Haltung erhalten bleibt und dennoch genügend muskuläre Arbeit stattfindet.

Die Menge und Reihenfolge der Übungen kann den individuellen Anforderungen angepasst werden. Wir empfehlen für jede Übung 10–15 Wiederholungen und 1–3 Serien. Damit der Trainingseffekt erhalten bleibt, wird dies entsprechend der körperlichen Adaptabilität über mehrere Wochen gesteigert und je nach Tagesverfassung variiert.

Zu beachten: Korrekte Ausrichtung der Gelenke, gezielte konzentrische, exzentrische und isolierte Kräftigung, geführte Bewegungen, individuell anpassbare Widerstände.

Für jede der folgenden Übungen gilt: mit einem leichten Band starten und sobald die Ausrichtung und der Übungsablauf bekannt sind, den Widerstand erhöhen.

Beinstrecken nach oben

Beim Beinstrecken nach oben wird die vordere Oberschenkelmuskulatur trainiert und das Becken durch die Anspannung der tiefen Bauchmuskulatur stabilisiert.

Ausgangslage: Rückenlage, Beine hüftbreit. Das Mini-Band oberhalb der Kniekehle des Standbeins und über der Ferse des Spielbeins platzieren. Dann das Spielbein vorerst auf die Höhe des Knies des Standbeins anheben. Hände entspannt neben dem Körper platzieren.

Ablauf: Das Spielbein möglichst senkrecht nach oben ausstrecken. Standbein und Oberkörper bleiben auf Boden. Das Becken bleibt durch die Anspannung der tiefen Bauchmuskulatur stabil. Nacken, Schultern, Kiefer sind entspannt.

Wiederholungen: Pro Seite 10–15 x, 2–3 Sets

Bemerkung: Regelmässige Bewegung aus der Beinmuskulatur führen, der Rest bleibt stabil.

Beinstrecken in der Brücke

Beim Beinstrecken in der Brücke werden die vordere Oberschenkelmuskulatur des Spielbeins und die hintere des Standbeins trainiert.

Ausgangslage: Wie «Beinstrecken nach oben», die Arme neben den Körper legen oder erschwerend senkrecht nach oben zur Decke strecken.

Ablauf: Das Gesäss vom Boden anheben bis der Oberkörper und das Standbein eine Linie bilden. Das Spielbein leicht zur Seite ziehen und nach oben strecken. Den Oberkörper stabil halten.

Wiederholungen: Pro Seite 10–15 x, 2–3 Sets. Nach der letzten Repetition die Endposition 5 Atemzüge lang halten.

Bemerkung: Beim Anheben des Beckens darauf achten, dass nicht eine Seite der Hüfte absinkt, Gesäss bleibt hoch. [Beinachse](#) aufrecht erhalten.

Basis



Schwieriger



Beinstrecken nach hinten

Mit dieser Übung wird die hintere Oberschenkelmuskulatur des Spielbeins effektiv gekräftigt. Das Becken wird durchs Anspannen der Bauchmuskulatur stabilisiert.

Ausgangslage: In Bauchlage das Spielbein angewinkelt mit dem Unterschenkel etwa 90 Grad senkrecht nach oben ausrichten. Das andere Bein ist am Boden ausgestreckt. Mini-Band oberhalb des Knies am Boden und über den Fussballen des oberen Beines platzieren. Stirn auf die gefalteten Hände legen.

Ablauf: Das Spielbein möglichst weit nach oben anheben, ohne die Beckenposition zu verändern und die Länge im unteren Rücken zu verlieren. Bauchmuskeln aktivieren und Schultern entspannt halten.

Wiederholungen: Pro Seite 10–15x, 2–3 Sets

Bemerkung: Nur aus dem Spielbein bewegen. Das untere Bein und Hüfte bleiben auf dem Boden.

Basis



Brett und Beinstrecken nach hinten

In dieser Übung wird der gesamte Körper stabilisiert. Im Besonderen werden die Arme, Schultern und die hintere Oberschenkelmuskulatur des Spielbeins gekräftigt.

Ausgangslage: Brett, das Spielbein ausgestreckt halten. Das Band an den Unterschenkeln unterhalb der Knie platzieren.

Ablauf: Das gestreckte Spielbein nach hinten-oben anheben. Um die Haltung zu stabilisieren ist eine stärkere Aktivierung der Bauch-, Rücken- und Schultermuskulatur erforderlich.

Wiederholungen: Pro Seite 10–15x, 2–3 Sets

Bemerkung: Schultern «breit» machen und den Kopf nicht hängen lassen.

Schwieriger



Beinstrecken «Switch»

Das Beinstrecken mit dem Gummiband zwischen beiden Füßen ist eine effektive Übung um die Beine mit der Anwendung von Zug- und Druckkraft ganzheitlich zu kräftigen.

Ausgangslage: In Rückenlage das Mini-Band um beide Füße legen. Die Beine nach oben führen, sodass die Oberschenkel senkrecht zum Rumpf stehen und die Unterschenkel einen 90°-Grad-Winkel mit den Oberschenkeln bilden. Die Arme entspannt zur Seite legen.

Ablauf: Die Lendenwirbelsäule stets in einer Neutralstellung halten und ein Bein nach vorne ausstrecken. Das andere Bein bleibt in der Ausgangsposition bzw. zieht etwas in die entgegengesetzte Richtung.

Wiederholungen: Pro Seite 10–15x, 2–3 Sets

Bemerkung: Den Rumpf gut anspannen, die Bauchwand einziehen anstatt sie rauszupressen. Darauf achten stets ruhig weiter zu atmen und Nacken und Schultern entspannt zu halten.

Basis



Beinabspreizen seitlich

Das Beinabspreizen seitlich ist mit dem Mini-Band besonders effektiv. Die Übung eignet sich, um die seitliche Bein- und Hüftmuskulatur zu kräftigen. Dabei soll der Oberkörper stabil bleiben.

Ausgangslage: In der Seitenlage das untere Bein leicht beugen um die Auflagefläche zu vergrössern. Den unteren Arm anwinkeln und den Kopf locker auf die Hand stützen. Mini-Band zwischen Unterschenkeln platzieren.

Ablauf: Das obere Bein möglichst weit seitlich nach oben anheben, ohne das Becken nach vorne oder zurück kippen zu lassen. Werden die Bewegungen langsam und fließend ausgeführt ist die Übung viel effektiver.

Wiederholungen: Pro Seite 10–15x, 2–3 Sets

Bemerkung: Rumpf bleibt stabil, kein Abknicken in der Hüfte.

Beinabspreizen+

Bei dieser Übung werden die Ab- und Adduktoren gekräftigt und aufgrund der reduzierten Auflagefläche zusätzlich das Gleichgewicht herausgefordert.

Ausgangslage: Obere Hand in die Hüfte abstützen anstatt auf Boden.

Ablauf: Unteren Arm ausstrecken, Kopf auf den Oberarm legen. Das untere Bein 5 cm vom Boden anheben und die Abspreizbewegung in beide Richtungen – nach unten und nach oben – ausführen.

Wiederholungen: Pro Seite 10–15x, 2–3 Sets

Basis



Schwieriger

Beinausdrehen

Mit einer Aussenrotation des Spielbeins gegen den Widerstand des Mini-Bands werden die tieferen Anteile der Muskulatur ums Hüftgelenk gekräftigt.

Ausgangslage: Seitlich liegend, beide Beine leicht gebeugt, Kopf locker auf Hand gestützt. Mini-Band knapp oberhalb der Knie positionieren.

Ablauf: Oberes Bein möglichst weit ausdrehen. Füsse bleiben zusammen, unteres Bein presst leicht in Richtung Boden. Bewegung des Spielbeins in beide Richtungen (Ab- und Adduktion) möglichst langsam und regelmässig ausführen.

Wiederholungen: 10–15x pro Seite, 2–3 Sets

Bemerkung: Rumpf bleibt stabil, Bewegung nur aus den Beinen ausführen.

Basis



Schwieriger

Beinausdrehen im Vierfüssler

Das seitliche Ausdrehen des Beins aus dem Vierfüsslerstand erfordert eine gute Ganzkörperstabilität. Die Aussenrotatoren der Hüfte werden gezielt gekräftigt.

Ausgangslage: Vierfüssler-Position einnehmen, das Mini-Band oberhalb der Knie bei den Oberschenkeln platzieren. Knie hüftbreit unterhalb der Hüfte und Hände unterhalb der Schultern aufstellen. Der Rücken ist in einer natürlichen Doppel-S-Kurve (neutrale Beckenposition).

Ablauf: Bein in angewinkelter Position (Knie 90°) zur Seite führen (Abduktion). Die Fusssohle in Flexion halten. Spielbein nur so weit anheben, dass der Rücken in der neutralen Position bleibt. Dann wieder auf Hüfthöhe absenken.

Wiederholungen: Pro Seite 5–15x

Bemerkung: Beim Anheben des Beins darauf achten, dass die Beckenposition stabil bleibt. In den Schultern und im Nacken nicht einknicken, stattdessen Schultern weiten und Blick diagonal nach vorne auf den Boden richten.



Biceps Curl

Mit dem Mini-Band kann der Widerstand für diese Biceps-kräftigende Übung gezielt gewählt werden. Dabei ist es wichtig, dass die konzentrische Beuge- und exzentrische Streckbewegung gleichmässig ausgeführt werden.

Ausgangslage: Hinteres Knie am Boden, Zehen aufstellen (stabiler) oder Fuss ausgestreckt ablegen (schwieriger), vorderes Bein im 90° Winkel halten. Das Mini-Band oberhalb der Kniekehle des vorderen Beins platzieren. Mit den Handflächen nach oben das Mini-Band halten und eine Grundspannung aufbauen.

Ablauf: Handflächen regelmässig nach oben und langsam, abbremsend nach unten führen. Den Oberarm entlang des Oberkörpers fixieren. Fortgeschrittene können die Bewegung nur mit einem Arm ausführen.

Wiederholungen: 10–15x pro Seite, 2–3 Sets

Bemerkung: Haltung stabil, Bewegung nur aus dem Arm ausführen. Schultern nicht mit nach oben ziehen. Wenn die Form nicht aufrechterhalten werden kann, ein Band mit weniger Widerstand wählen. [Beinachse](#) aufrecht erhalten.

Basis



Trizeps Extension

Mit dem Mini-Band kann der Trizeps effizient gekräftigt werden. Eine gute Ausgangsstellung und die langsame Ausführung der Beuge- und Streckbewegung sind wichtig.

Ausgangslage: Aufrecht stehen und das Mini-Band mit einer Hand an der gegenüberliegenden Schulter fixieren. Den anderen Handballen ins Mini-Band stützen. Blick nach vorne ausrichten.

Ablauf: Das Mini-Band nach unten und leicht nach hinten und wieder zurückführen. Die Schulter des Spielarms bleibt an Ort, den Ellenbogen nicht überstrecken.

Wiederholungen: 10–15x pro Seite, 2–3 Sets

Bemerkung: Haltung stabil, Bewegung nur aus dem Arm ausführen. Schulter nicht mit nach oben oder nach vorne ziehen. Wenn die Form nicht aufrechterhalten werden kann, ein Band mit weniger Widerstand wählen.

Basis



Aussenrotation Schulter oben

Das Mini-Band ist ein optimales Hilfsmittel, um Aussenrotationen auszuführen. In dieser Übung erfolgt die Bewegung gleichseitig bei Flexion im Schultergelenk.

Ausgangslage: Aufrecht stehen, Mini-Band um die Handgelenke platzieren und die Arme im rechten Winkel auf die Höhe der Schultern führen. Blick nach vorne ausrichten.

Ablauf: Arme seitlich parallel nach aussen führen und langsam wieder zurück. Schultern dabei nicht hochziehen.

Wiederholungen: Pro Seite 10–15×, 2–3 Sets

Bemerkung: Disbalancen ausgleichen: darauf achten, dass die Bewegung auf beide Seiten gleich weit und schnell ausgeführt wird.

Basis



Aussenrotation Schulter unten

Mit dem Mini-Band wird die Aussenrotation an der Schulter besonders effektiv trainiert. Diese Bewegung erfolgt einseitig bei gebeugtem Ellenbogen.

Ausgangslage: Aufrecht stehen, Mini-Band um den Oberarm oberhalb des Ellenbogengelenks platzieren. Der stabilisierende Arm ist entlang der Körperseite ausgestreckt. Band mit der gegenüberliegenden Hand fassen. Der Spielarm ist 90° angewinkelt und der Ellenbogen am Oberkörper fixiert. Blick nach vorne ausrichten.

Ablauf: Spielarm zur Seite nach aussen führen (Aussenrotation) und langsam wieder zurück.

Wiederholungen: Pro Seite 10–15×, 2–3 Sets

Bemerkung: Schultern nicht hochziehen, sondern entspannt halten.

Variation einseitig



Partnerübungen mit dem Gummiband

- [Über Kreuz](#)
- [Kniehochstand](#)

Praxis – Swissball

Der Swissball ist nach wie vor ein beliebtes und oft angewandtes Trainingstool. Daher werden bewährte Übungen in diesem Monatsthema wieder aufgestellt und einige neue Variationen dazu angeboten.

Die Übungen mit dem Swissball erlauben die Verfeinerung von Koordination, Selbstwahrnehmung und Bewegungsgefühl. Das Training auf dieser instabilen Unterlage erfordert eine höhere Muskelaktivität und optimiert die Zusammenarbeit der lokal-stabilisierenden und globalen Muskeln. Beweglichkeit und Geschicklichkeit werden gefördert, die Haltung wird verbessert.

Ob man eine Übung mit oder ohne Swissball ausführt, die Auswirkungen sind sehr unterschiedlich. Ein Beispiel: Liegestützen auf dem Swissball sind effizienter, da feine, tiefliegende Muskeln aktiviert werden, die ohne Swissball weniger gebraucht würden.

Tipp: Je praller der Ball mit Luft gefüllt ist, umso grösser die Herausforderung diesen zu stabilisieren.

Worum geht es? Rumpf- und Ganzkörperstabilität, rollende, fließende und hüpfende Bewegungen, Bewegungskontrolle, Balancefähigkeit, besonders: laterale Neigung, Streckung der Brustwirbelsäule (BWS).

Richtwerte für die Auswahl des passenden Ball-Durchmessers

Körperhöhe	Armlänge	Ø
140 cm	45–55 cm	45 cm
bis 155 cm	56–65 cm	55 cm
bis 175 cm	66–80 cm	65 cm
bis 185 cm	81–90 cm	75 cm
ab 190 cm	91–100 cm	85 cm

Kniebeuge

Die Kniebeuge mit dem Ball wird sicher und kontrolliert ausgeführt. Diese Übung kräftigt die Muskulatur der Beine effizient. Indem Druck nach hinten gegen den Ball gegeben wird, werden weitere Muskeln aktiviert.

Ausgangslage: Der Ball wird mit dem Rücken an die Wand gestossen. Die Füße sind vor dem Körperschwerpunkt platziert.

Ablauf: Kniebeuge ausführen indem der Ball nach unten geführt wird, bis der Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel etwa 90° beträgt. Dann wieder hochrollen.

Wiederholungen: 10–20 x, 2–3 Sets

Bemerkung: Der Oberkörper ist stets in einer aufrechten Haltung und der Blick nach vorne ausgerichtet. [Beinachse](#) aufrecht erhalten.

Variationen

- Ausgangsstellung und Ausführung gleich wie «Kniebeuge». Die Zehen bleiben jedoch während der ganzen Ausführung leicht abgehoben. Dann die Fersen anheben. So wird die Beinmuskulatur intensiver trainiert.

- Kleine Pumpbewegungen ausführen.

Schwieriger

- Ausgangsstellung gleich wie oben, jedoch nur auf einem Bein ausführen.

- Mini-Band zwischen die Hände und beim Auf- und Abrollen zugleich die Schultermuskulatur trainieren, indem die Arme seitlich geöffnet werden.

Basis



Schulterrollen

Diese Übung dient als Vorbereitung eines erfolgreichen Trainings mit dem Ball. Ziel ist es, mit dieser Drehung die Kontrolle über die Bewegung des Balls zu halten.

Ausgangslage: Mit dem oberen Rücken auf den Ball liegen. Die Füße hüftbreit aufstellen und die Arme anwinkeln.

Ablauf: Seitlich mit einer halben Drehung über den Ball rollen und wieder zurück zur Mitte. Dann auf die andere Seite wenden und wieder zurück. Dabei die Körperspannung aufrechterhalten und die Bewegung langsam und kontrolliert ausführen.

Wiederholungen: 10–20× pro Seite, 2–3 Sets

Bemerkung: Den Kopf nicht hängen lassen, ansonsten die Hände hinter dem Nacken verschränken. Die Halswirbelsäule bleibt stets in einer Linie mit dem Rest der Wirbelsäule.

Basis



Balanceübung

Mit dieser Übung wird die Balancefähigkeit trainiert. Ziel ist es, im Knie-stand auf dem Ball möglichst stabil zu bleiben.

Ausgangslage: Auf den Ball knien und spielerisch mit Ausgleichsbewegungen versuchen die Haltung zu stabilisieren.

Ablauf: Kniebeugen ausführen. Wenn möglich freihändig, ansonsten abgestützt. Blick nach vorne ausrichten.

Wiederholungen: Pro Seite 10–15×, 2–3 Sets

Bemerkung: Wenn der Ball weniger viel Luft enthält, ist es einfacher diesen stabil zu halten. Zur Hilfe an ÜbungspartnerIn oder (Sprossen-)Wand festhalten.

Basis



Gerade Crunches



Durch die instabile Unterlage steigt die Herausforderung der Crunch-Übungen, und die Bauchmuskeln werden besonders effektiv trainiert.

Ausgangslage: Auf Höhe von Gesäss und Lendenwirbelsäule auf den Ball liegen, Beine hüftbreit positionieren. Hände hinter dem Nacken verschränken, Ellenbögen weit geöffnet halten.

Ablauf: Langsam und kontrolliert mit dem Oberkörper nach oben kommen. Dabei das Kinn nicht aufs Brustbein pressen.

Wiederholungen: 10–20 x, 2–3 Sets

Bemerkung: Nacken lang und Kinn angehoben halten. Die Schultern bleiben entspannt. Mit den Händen nicht am Kopf ziehen. Die Bauchdecke zurückziehen, nicht herausdrücken!

Balance-Crunch

Mit dieser anspruchsvollen Übung wird die Bauchmuskulatur noch intensiver trainiert. Sie dient zudem der Stabilisierung des ganzen Oberkörpers.

Ausgangslage: Wie bei der geraden Crunch-Übung – diesmal die Füße an die Wand stellen. Versuchen die Ausweichbewegungen nach rechts und links durch vermehrtes Anspannen der Bauchmuskulatur auszugleichen.

Ablauf: Langsam und kontrolliert mit dem Oberkörper nach oben kommen. Dabei das Kinn nicht auf das Brustbein pressen.

Wiederholungen: 10–20 x, 2–3 Sets

Variationen



Seitliche Crunches

Diese diagonal ausgeführte Crunch-Variante wirkt besonders intensiv auf die seitliche Bauchmuskulatur.

Ausgangslage: wie bei den geraden Crunches, bloss weniger weit nach oben kommen. Arme seitlich anwinkeln, Hände stützen den Kopf.

Ablauf: Kontrolliertes Aufrichten und Rotieren nach links und nach rechts – jedoch ohne am Kopf zu ziehen. Dabei nähern sich die unteren Rippen zum gegenüberliegenden Beckenkamm.

Wiederholungen: 10–20 x pro Seite, 2–3 Sets



Circle-Motion

Durch eine Halbkreisbewegung des Oberkörpers werden die geraden und schrägen Bauchmuskeln zusammen trainiert.

Ausgangslage: Wie bei der geraden Crunch-Übung.

Ablauf: Um die geraden und schrägen Bauchmuskeln zusammen zu trainieren, mit dem Oberkörper eine Halbkreisbewegung ausführen.

Wiederholungen: 10–20 x, 2–3 Sets

Seitstütze mit Mini-Band

In dieser Übung mit dem Ball und Mini-Band werden zusätzlich zur seitlichen Rumpfmuskulatur die Bein- und Gesässmuskulatur intensiv trainiert.

Ausgangslage: Das Mini-Band um die Fussgelenke platzieren, die Hand auf dem Boden unterhalb der Schulter abstützen. Das Becken stabilisieren indem die Bauch- und Gesässmuskeln angespannt werden.

Ablauf: Ausgangsposition einige Sekunden halten, dann das obere Bein langsam in eine Grätsche abspreizen und wieder zurück führen, ohne das Gleichgewicht zu verlieren.

Wiederholungen: 10–20× pro Seite, 2–3 Sets

Basis



Crunches in der Seitstütze



Die Muskulatur seitlich des Körpers wird im Training oft vernachlässigt. Die folgende Übung kräftigt die seitliche Rumpf- und Beinmuskulatur effektiv, wenn sie stabil ausgeführt wird.

Ausgangslage: Seitwärts auf den Ball liegen. Beine überkreuzen, den oberen Fuss vor dem unteren platzieren, Arme über dem Kopf ausstrecken.

Ablauf: Mit einer guten Ganzkörperspannung den Oberkörper seitlich heben. Der Ball bleibt dabei möglichst stabil an Ort.

Wiederholungen: 10–20× pro Seite, 2–3 Sets

Bemerkung: Keine ruckartigen Bewegungen, sondern auf eine langsame und gleichförmige Ausführung achten.

Basis

Seitliches Brett



Die seitliche Muskulatur des ganzen Körpers wird in dieser fortgeschrittenen Übung trainiert. Sie erfordert eine gute Ganzkörperstabilität.

Ausgangslage: Die Füße übereinander auf den Ball legen. Unterarm genau unter dem Schultergelenk am Boden platzieren.

Ablauf: Das Becken heben, bis der ganze Körper eine horizontale Linie bildet, dann wieder absenken. Die obere Hand stabilisiert die Position zusätzlich oder ist seitlich am Körper aufgestützt.

Wiederholungen: 10–20× pro Seite, 2–3 Sets

Schwieriger

Dehnübung



Diese Dehnübung dient im Anschluss der Crunches dazu, den Rumpf und die Brustwirbelsäule ausgleichend zu strecken.

Ausgangslage: Vor dem Ball in die tiefe Hocke gehen und daran anlehnen.

Ablauf: Rückwärts über den Ball rollen und den gesamten Körper über dem Ball ausstrecken. Kopf liegt auf dem Ball, die Arme entspannen. 5-10 Atemzüge bleiben.

Rückenstrecker



Die Rückenmuskulatur wird mit dieser Übung auf der instabilen Unterlage effektiv trainiert. Dabei ist es genauso wichtig die Bauchmuskulatur angespannt zu halten.

Ausgangslage: In Bauchlage auf den Ball liegen, Beinstellung in Grätsche. Blick diagonal vor dem Ball auf den Boden richten. Die Arme zur Seite des Körpers führen. Die Wirbelsäule langsam aufrichten, bis der Körper vollständig gestreckt ist.

Ablauf: Nach der Stabilisation den Oberkörper mehrmals auf und ab bewegen. Erst mit gestreckter Wirbelsäule, dann mit segmentalen Rollbewegungen.

Wiederholungen: 10–20 x, 2–3 Sets

Bemerkung: Falls der Ball mit getreckten Beinen nicht stabil gehalten werden kann, vor den Ball knien. Bauchwand immer gut zurückziehen und Nacken in einer Länge mit der Wirbelsäule halten.

Arm- und Beinheben

Mit dieser Übung wird die tiefe Rückenmuskulatur effektiv trainiert. Sie dient der Stabilisation des ganzen Rumpfs.

Ausgangslage: Im Vierfüßler auf dem Ball liegen, dann Beine ausstrecken und nur Zehenspitzen auf Boden aufstellen. Der Blick ist diagonal auf den Boden gerichtet.

Ablauf: Gleichzeitig den rechten Arm und das linke Bein heben und soweit nach oben führen, bis diese eine Linie mit dem Rumpf bilden. Seite wechseln.

Wiederholungen: 10–20 x pro Seite, 2–3 Sets

Bemerkung: Nicht vergessen die Bauchmuskulatur für die Stabilisation der Übung anzuspannen!



Armzug

Variation



Ein ganzheitliches Rückentraining enthält auch Rotationen der Brustwirbelsäule. In dieser Übung wird die Drehung durch einen Armzug ausgelöst.

Ausgangslage: Wie bei der Übung «Rückenstrecker». Arme in Schulterbreite nach vorne über dem Kopf ausstrecken.

Ablauf: Den rechten Ellenbogen anwinkeln und nach hinten ziehen. Rumpfmuskulatur anspannen und die Wirbelsäule kontrolliert um die Längsachse rotieren. Dann andere Seite.

Wiederholungen: 10–20 × pro Seite, 2–3 Sets

Bemerkung: Den Nacken in der Verlängerung der restlichen Wirbelsäule behalten. Schultern nicht zu den Ohren hochziehen. Versuchen eine [neutrale Beckenstellung](#) aufrecht zu erhalten.

Rückenmobilisation

Basis



Diese ausgleichende Dehnübung verbessert die Haltung und die Beweglichkeit der Schultern und des oberen Rückens.

Ausgangslage: Vor den Ball knien, Arme ausstrecken und Hände auf den Ball legen.

Ablauf: Indem das Brustbein in Richtung Boden geführt wird, kommt es zu einer Dehnung des Schultergürtels. Dann den Ball zu den Knien heran führen und den Oberkörper in eine dehnende Rundung bringen. Dabei regelmässig und langsam Atmen.

Wiederholungen: Nach einigen dynamischen Wiederholungen Endstellungen für 30–60 Sek. halten und 3–4× wiederholen.

Klappmesser

Diese Übung stärkt die untere Bauchmuskulatur und den Rücken effizient, wenn sie langsam und kontrolliert ausgeführt wird. Darauf achten, den Nacken nicht zu belasten.

Ausgangslage: In Rückenlage Arme locker neben den Körper, Handflächen zeigen nach unten zum Boden. Ball zwischen die Füße klemmen.

Ablauf: Bauch und Beckenboden anspannen. Danach die Beine im 90° Winkel zum Oberkörper nach oben ausstrecken. Becken und Rücken langsam anheben. Beginner nur wenige Zentimeter, Fortgeschrittene können den Ball möglichst weit über den Kopf ziehen – doch nur so, dass der Nacken nicht zu stark belastet wird. Wirbelsäule langsam bis kurz vor dem Boden wieder zurück abrollen. Gesäss nicht mehr ablegen, sondern sofort wieder nach oben rollen.

Wiederholungen: 10–20 x, 2–3 Sets

Bemerkung: Versuchen, den Ablauf so kontrolliert wie möglich zu gestalten. Keine ruckartigen Bewegungen – dazu die Bauchmuskeln anspannen!

Ball-Pass



Diese komplexe Ganzkörperübung dient zur Kräftigung der Bauch-, Rücken-, Bein- und Armmuskulatur. Auf einen fließenden Bewegungsablauf achten.

Ausgangslage: Ball über den Kopf heben, Beine ausgestreckt, neutrale Beckenstellung aufrecht erhalten.

Ablauf: Arme und Beine heben, Ball von den Händen an die Füße überreichen. Den ganzen Körper strecken, Arme über den Kopf führen und Beine zeitgleich in Richtung Boden senken. Dann wieder zurück zur Mitte kommen und den Ball mit den Händen fassen. Wieder den gesamten Körper ausstrecken und die Arme und Beine Richtung Boden absenken.

Wiederholungen: 10–20 x, 2–3 Sets

Bemerkung: Becken nicht nach vorne kippen lassen, d.h. es soll kein Hohlkreuz entstehen.

Bauchmuskulatur gut anspannen, um dem vergrößerten Hebel entgegen zu wirken.

Basis



Schwieriger



Push-Up mit Beinen auf Ball

Dies ist eine der effektivsten Übungen, um die Ganzkörperspannung zu trainieren. Sie erfordert einen besonders stabilen Schultergürtel.

Ausgangslage: In Bauchlage auf den Ball liegen und in ein Brett vorrollen, so dass nur noch deine Unterschenkel den Ball berühren. Arme durchstrecken, Becken in einer Linie zu den Knie- und Schultergelenken halten. Schultern direkt über den Handgelenken positionieren.

Ablauf: Position erst 30 Sekunden stabil halten. Dann Arme beugen und den Oberkörper langsam absenken. Beginner gehen ein paar Zentimeter nach unten, Fortgeschrittene so weit bis die Nase beinahe den Boden berührt. Danach wieder nach oben stemmen, wie bei einer gewöhnlichen Liegestütze.

Wiederholungen: 10–20 ×, 2–3 Sets

Bemerkung: Bauch- und Gesäßmuskeln anspannen, damit das Becken nicht absinkt. Schultern «breit» machen, indem beide Oberarme zur Seite gestossen werden (innere Aktivierung).

Basis



Push-Up mit Händen auf Ball



Diese Übung erfordert eine gute Rumpfstabilität. Die Schultern werden intensiv gekräftigt, da die Bewegungen des Balls ausgeglichen werden müssen.

Ausgangslage: Vor den Ball knien. Hände auf Ball abstützen, Arme strecken und ein Bein nach dem anderen nach hinten in eine breite Grätsche positionieren.

Ablauf: Arme anwinkeln, bis die Nase beinahe den Ball berührt und dann wieder strecken.

Wiederholungen: 10–20 ×, 2–3 Sets

Bemerkung: Blick auf den Ball und Bauchmuskeln stark aktivieren.

Schwieriger

Trizeps Push-Up

Diese Übung kräftigt die hintere Armmuskulatur und ist ein effektives Training für das Gleichgewicht.

Ausgangslage: Auf den Ball sitzen und sich mit den Händen seitlich hinter dem Rücken abstützen. Die Beine etwas mehr als hüftbreit aufstellen, Knie im 90° Winkel.

Ablauf: Oberkörper mit den Armen vom Ball wegstützen. Die Knie bleiben dabei angewinkelt und der Rumpf bleibt gerade.

Bemerkung: Nicht zu schnell nach oben abstossen, damit der Ball nicht wegrollt. Rechts und links gleichmässig stabilisieren.

Wiederholungen: 10–20 ×, 2–3 Sets



Gerader Kniezug

Diese Übung kräftigt die Schulter-, Rumpf- und Hüftbeugemuskulatur. Dabei wird die Orientierungsfähigkeit herausgefordert.

Ausgangslage: Liegestützposition mit Unterschenkeln auf dem Ball einnehmen. Becken hoch nach oben anheben.

Ablauf: Gleichzeitig beide Beine zum Oberkörper heranziehen, indem die Knie gebeugt werden. Den Ball so weit zu den Händen heranziehen, wie möglich und die Endposition einige Sekunden halten. Fortgeschrittene können die Übung einbeinig ausführen.

Wiederholungen: 10–20 × pro Seite, 2–3 Sets

Bemerkung: Den Schultergürtel gut stabilisieren (nicht zwischen den Schulterblättern einfallen) und mit der Ausatmung die Rumpfmuskulatur zusätzlich bewusst aktivieren. Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule.

Seitlicher Kniezug

Der gesamte Rumpf und die Schultern werden mit dieser komplexen Übung gekräftigt. Durch die Rotation beim Kniezug werden auch die seitlichen Muskeln trainiert.

Ausgangslage: wie «Gerader Kniezug»

Ablauf: Knie in einer kontinuierlichen Bewegung zur Seite rotieren und zur Brust hochziehen. Dann wieder zurück in die Ausgangslage.

Wiederholungen: 10–20 × pro Seite oder mit jeder Repetition die Seite abwechseln, 2–3 Sets

Bemerkung: Den Schultergürtel gut stabilisieren und die Rumpfmuskulatur bewusst anspannen.

Kniezug mit gestreckten Beinen

Eine gute Vorbereitungsübung, um den Handstand zu lernen: Die Arme sollen stets gestreckt und das Becken möglichst hoch gehalten werden.

Ausgangslage: In der Liegestützposition beginnen, die Unterschenkel auf dem Ball platzieren. Der ganze Körper ist angespannt.

Ablauf: Das Becken anheben und den nach vorne rollen. Das Gesäss so weit anheben bis ein halber Handstand entsteht. Körperspannung aufrechterhalten.

Wiederholungen: 10–20 ×, 2–3 Sets

Bemerkung: Vorsichtig rollen, mit dem Becken bis vertikal über die Handgelenke gelangen – nicht weiter, um nicht umzukippen. Herumliegende Gegenstände entfernen.

Basis



Schwieriger



Brücke



Basis



In dieser Stabilisationsübung werden besonders die Muskeln von Bauch, Rückseite der Beine und Gesäss gekräftigt.

Ausgangslage: In Rückenlage die Unterschenkel in Hüftbreite auf den Ball legen.

Ablauf: Die Hüfte so weit nach oben anheben, bis der Körper eine gerade Linie bildet und nur noch die Schulterblätter, Unterschenkel und Fersen als Auflagefläche dienen. Dann die Beine beugen und den Ball heranziehen, bis die Fusssohlen auf dem Ball platziert sind. Diese Position stabil halten, danach die Beine langsam wieder ausstrecken.

Wiederholungen: 10–20 x, 2–3 Sets

Bemerkung: Das Becken stets möglichst hochhalten. Nacken bleibt unbelastet und Schultern entspannt.

Einbeinige Brücke

In dieser fortgeschrittenen Übung wird der Ball mit nur einem Bein in Richtung Becken herangezogen.

Ausgangslage: Wie Übung «Brücke», allerdings nur ein Bein auf den Ball stellen, das andere anheben.

Ablauf: Den Ball über den aufliegenden Unterschenkel in Richtung Becken ziehen. Das andere Bein und das Gesäss bleiben in der Luft.

Wiederholungen: 10–20 x, 2–3 Sets

Gestützte Brücke

Zur Stärkung der Rückenmuskulatur und zur Dehnung der Hüft-, Schulter- und Brustmuskulatur wird das Becken in dieser Übung angehoben und abgesenkt.

Ausgangslage: Schulterbreite Armstellung einnehmen, Fingerspitzen zeigen nach vorne. Die Unterschenkel auf den Ball platzieren. Tipp: Je kleiner die Auflagefläche auf dem Ball ist umso grösser der Kraftaufwand. Seitliche Ausweichbewegungen des Balls vermeiden.

Ablauf: Das Becken heben und die Hüfte strecken, bis sich Rumpf und Becken in einer Waagrechten befinden. Dann das Becken wieder bis kurz über dem Boden absenken.

Wiederholungen: 10–20 x, 2–3 Sets

Bemerkung: Bauch- und Beckenbodenmuskulatur gezielt anspannen und die Fersen aktiv in den Ball stossen. Kopf bleibt stets in der Verlängerung der Wirbelsäule.

Schwieriger



Weitere Übungen

- [Übersicht Swissball](#)
- [Training als Übersicht](#)

Praxis – 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.

In der Regel wird die Rollbewegung 1 cm pro Sekunde ausgeführt. An besonders empfindlichen Stellen wird noch langsamer vorgegangen und mit einer vertieften Atmung gearbeitet. Verharrt man einen Moment an Ort und Stelle, löst sich der Schmerz mit der Zeit auf.

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. So werden nicht zusätzliche Anspannungen hervorgerufen, sondern die Faszien dürfen stattdessen von übermässigen Zugspannungen loslassen (Fascia Release).

Worum geht es? Bessere Beweglichkeit, Durchblutung, Fascia Release, Triggerpunkttherapie, Selbstmassage

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.

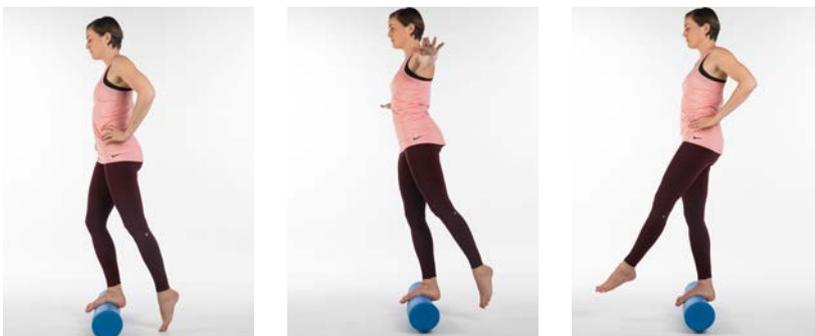
Bemerkung: Sicherstellen, dass jeder Zentimeter der Fusssohle erreicht wird. Präzises Vorgehen ist der Schlüssel zu effektiven Resultaten.

Intensiver: Mit der Verwendung eines Tennis-, Lacrosse- oder Golfballs wird diese Übung intensiver.

Basis



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.

Basis

Scheinbeinmassage

Es ist nicht einfach, die Schienbeinmuskulatur selbst zu massieren. Die Rolle ist ein optimales Hilfsmittel, um dies zu ermöglichen.

Ausgangsposition: Vierfüßlerstand einnehmen mit der Rolle quer unter den Schienbeinen. Hände schulterbreit positionieren und Fersen leicht nach aussen rotieren.

Ablauf: Knie anheben, das Gewicht etwas nach vorne verlagern und die Schultern stabilisieren. Die Rolle von oberhalb der Fussgelenke bis knapp unterhalb der Knie vor und zurück rollen. Dabei die Bauchmuskeln stets angespannt halten und nicht in ein Hohlkreuz fallen.

Bemerkung: Neutrale Beckenstellung aufrecht erhalten. Den Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule halten. Nicht direkt auf den Scheinbeinknochen, sondern etwas an der Aussen-seite der Schienbeine rollen, wo die Muskulatur ist. Nicht bis auf die Knie rollen, dies würde zu unerwünschten Belastungen führen.

Basis



Wadenmassage



Basis



Die Waden neigen oft zu übermässigem Tonus. Mit der Rolle werden diese Muskeln ausmassiert und Spannungen gelöst. Dabei wird die Intensität gezielt angepasst.

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.

Tennisball auf 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. Noch intensiver wird der Druck, wenn eine Wade über die andere gelegt wird.

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.

Intensiver



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.

Basis



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.

Intensiver



Tennisball auf Block II

Wird die Schaumstoffrolle durch ein Tennisball ersetzt, gestaltet sich die ganze Übung intensiver.

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.



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 eher klein halten, dafür in die Tiefe gelangen. Versuchen «Triggerpunkte» zu finden und dort einen Moment verweilen. Auf eine fließende Atmung achten.

Basis



Mit Tennisbällen

Durch den Einsatz von Tennisbällen werden tiefer gelegene Muskeln rund um das Gesäss und die Hüfte erreicht.

Ausgangsposition: Tennisball unter einer Gesässhälfte platzieren. Spielbein gestreckt (weniger intensiv) oder angewinkelten (intensiver) halten. Standbein und Händen hinter dem Becken unterstützen die Haltung.

Ablauf: Wie «Gesäss / Aussenrotatoren» mit der Rolle. Um verschiedene Anteile der Gesäss- und Hüftmuskulatur zu erreichen, die Beckenposition stets variieren.

Intensiver



Oberschenkelaußenseite einbeinig

Spannungen und Verklebungen an der Oberschenkelaußenseite (Iliotibial-Band/ IT-Band) werden mit dieser Übung angegangen. Die Intensität kann individuell angepasst werden.

Ausgangsposition: Mit Oberschenkel seitlich auf der Rolle liegen. Auf Händen oder Ellenbogen abstützen. Knie des Standbeins beugen und Fuss etwas vor die Rolle abstellen.

Ablauf: Die Bewegung wird mit der Stützhand initiiert: von knapp unterhalb der Hüfte bis kurz oberhalb des Knies rollen. Falls mehr Druck benötigt wird, um die Spannungen zu lösen, kann der Standfuss etwas entlastet werden. Dadurch steigt allerdings die Anforderung an die Balancefähigkeit. Seite wechseln.

Bemerkung: Nur so viel Gewicht auf das Spielbein bringen, wie angenehm tolerierbar ist. Schultern entspannen aber die untere Rumpfseite nicht absinken lassen.

Basis



Oberschenkelaußenseite beidbeinig

Diese Übung erfolgt ebenfalls in einer seitlichen Stützposition. Allerdings tragen nicht drei, sondern nur zwei Punkte das Körpergewicht.

Ausgangsposition: Wie «Oberschenkelaußenseite einbeinig», aber mit beiden gestreckten Beinen übereinander platziert.

Ablauf: Von knapp unterhalb der Hüfte bis oberhalb des Knies hoch und runter rollen.

Bemerkung: Fortgeschrittene führen diese intensivere Übung aus. Darauf achten, dass das Becken nicht vor- oder zurück kippt.

Intensiver



Oberschenkelvorderseite und Hüftflexoren



Basis



Für die Massage der vorderen Oberschenkelmuskulatur und der Hüftflexoren eignet sich diese einfache und effiziente Übung. Wichtig ist es, die inneren oder äusseren Anteile nicht zu vergessen.

Ausgangsposition: In Bauchlage auf die quer positionierte Rolle liegen, Beine hüftbreit oder weiter auseinander. Die gewichtstragenden Ellenbogen flach auf den Boden auflegen. Die Bauchdecke gut anspannen, damit das Becken nicht absinkt > [Neutrale Beckenstellung](#). Unterschenkel und Füße sind knapp über dem Boden suspendiert.

Ablauf: Mit Bewegung der Arme den Körper sanft vor und zurück rollen, vom Schambein bis knapp oberhalb der Knie. Füße können ein- und ausgedreht werden, um die inneren und äusseren Anteile der Beine zu erreichen. Um besser an die Hüftbeuger zu gelangen, kann das Becken jeweils zu einer Seite gekippt werden. Seitenwechsel

Bemerkung: Bei dieser Übung ist es besonders verlockend zu schnell zu rollen. Das Tempo immer wieder reduzieren und stets auf eine gute Stütze des Rumpfs achten, wobei die Muskulatur der Beine entspannt wird.

Niveau 1: Mit Tennisbällen

Anstatt einer Rolle, zwei Tennisbälle verwenden. Durch die dreidimensionale Form gelangt das Hilfsmittel in die tieferen Strukturen des Gewebes.

Niveau 2: Beide Beine übereinander

Wenn sich die Basisübung und Niveau 1 locker anfühlen, Beine überkreuzen und jeweils nur einen Oberschenkel ausrollen.

Intensiver



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 Innen-schenkels 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 flussend weiteratmen.

Basis



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.

Entspannung



Latissimus Stretch



Basis



Der grosse Rückenmuskel (M. Latissimus Dorsi) ist mit der Rolle gut zu erreichen.

Besonders im Bereich der Achselhöhle enthält diese flächendeckende, oberflächliche Muskulatur oft zu viel Tonus im Vergleich zur darunterliegenden.

Ausgangsposition: Auf einer Seite die Foam-Rolle im rechten Winkel unter dem ausgestreckten Arm platzieren, eher auf der Rückseite der Schulter und unterhalb der Achselhöhle. Unteres Bein ist ausgestreckt, oberer Fuss aufgestellt um die Haltung zu stabilisieren. Die obere Hand kann leicht abgestützt werden.

Ablauf: Einerseits hoch und runter, andererseits vor und zurück rollen, so dass die Rolle von der Achselhöhle bis oberhalb der Taille und von der Brust- und Rückenseite bewegt wird und alle Bereiche ausmassiert werden. Auf der anderen Seite wiederholen.

Mobilisation der Rückenmuskulatur



Basis



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, siehe Bild 4).

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.



Shoulder-Release



Intensiver



Dank der Tennisbälle und verschiedenen Armpositionen ist es mit dieser Übung möglich, auch tiefliegende Rückenmuskeln selbstständig auszumassieren.

Ausgangsposition: Rückenlage, Füßen 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.

Mobilisation der Brust- und Schultermuskulatur

Basis



Die Muskulatur um den Schultergürtel, zwischen den Schulterblättern (M. Rhomboidei) und im Brustbereich (M. Pectoralis major) werden in dieser Übung gedehnt. Diese Übung wirkt sehr entspannend.

Ausgangsposition: Rolle längs auf Boden legen, ganz am unteren Ende draufsitzen und in eine Rückenlage kommen. Kopf liegt entspannt auf der Rolle. Füsse sind hüftbreit positioniert, Arme vor der Brust verschränkt. Einen Moment Zeit nehmen um eine neutrale Beckenstellung auszurichten, das Gleichgewicht zu finden und bewusst zu atmen.

Ablauf

- Armkreise – Bauchmuskulatur anspannen und Schultern stabilisieren während ein Armkreis gezeichnet wird. Versuchen mit den Händen den Boden zu streifen, aber keine starke Rotation forcieren, wenn viel Spannung vorhanden ist. Mit angenehmem Bewegungsradius beginnen.
- Rhomboid Release – Arme wie ein grosses «W» positionieren mit Handflächen nach oben zeigend. Langsam die Arme bis über den Kopf hochziehen und dann wieder zurück nach unten. Dabei sind die Unterarme während der gesamten Bewegung parallel zum Boden.

Bemerkung: Armbewegungen so ausführen, dass die Rippen stets unter der Bauchdecke abgesenkt bleiben. Bewegung min. 10× wiederholen, bis sich der Bereich gelöst anfühlt.

Brust- und Schulterdehnung

Diese statische Dehnstellung ermöglicht eine intensive Dehnung der Muskulatur im Brustbereich und zwischen den Schulterblättern.

Ausgangsposition: Arme breit zur Seite öffnen, Handflächen zeigen nach oben und liegen auf dem Boden, wenn möglich auch die Ellenbögen.

Ablauf: Haltung der Ausgangsposition einige Sekunden beibehalten, regelmässig atmen und die Dehnung wirken lassen. Keine starke Rotation forcieren. Mit passendem Radius beginnen.

Bemerkung: Die Übung kann anstatt mit der Foam-Rolle mit zwei Tennisbällen in einer Socke (Peanut) ausgeführt werden. Dabei die Bälle horizontal angeordnet zwischen den Schulterblättern platzieren.

Entspannung



Hinweise

Literatur

- Klein-Vogelbach, S. (2003). [Funktionelle Bewegungslehre. Ballübungen](#). Springer, Berlin. 4. Aufl. / völlig neu bearb. von Bürge, E. Hrsg. von Irene Spirgi-Gantert und Barbara Werbeck
- Bartrow, K. (2016). [Faszientraining für Sportler – Blackroll & Co.: für mehr Beweglichkeit, Koordination und Stabilität](#). Tias, Stuttgart.
- Doll, M. (2016). [Fit mit dem Miniband – die besten Übungen und Workouts für zu Hause und unterwegs](#). Riva, München.
- Klein, B. (2017). [Miniband-Fitness – das effektive Ganzkörper-Training](#). Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München.
- Kunert, C. (2014). [Koordination und Gleichgewicht – 92 bewährte Übungen für eine bessere Körperbeherrschung](#). 2. Aufl. / neu bearb. u. erw.. Limpert, Wiebelsheim.
- Müller-Wohlfahrt, Dr. H.-W., Schmidlein, O. (2012). [Besser Trainieren! So lernen Sie die Erfolgsstrategie von Profis](#). Goldmann, München.
- Rieth, S. (2012). [Das neue Stretching – Fit und beschwerdefrei mit Functional Training](#). GU, München.
- Schleip, R., Bayer, J. (2014). [Faszien-Fitness – vital, elastisch, dynamisch in Alltag und Sport](#). Riva, München.

Links

- [05/2015: Sensomotorisches Training](#)
- [05/2012: Kraft nach Mass](#)

Hilfsmittel

- [Swissball](#)
- [Krafttraining zu zweit](#)
- [Hanteltraining](#)

Wir danken

Lucy Lieberherr und Tim Hartmann für Ihre Einsätze als Models bei den Fotoaufnahmen für dieses Monatsthema.

Partner



Impressum

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen

Autorin: Christina Eggenschwiler, lic. phil. hum. Sport und Sportwissenschaften; Yogalehrerin

Redaktion: mobilesport.ch

Fotos: Julian Käser, BASPO

Layout: Bundesamt für Sport BASPO