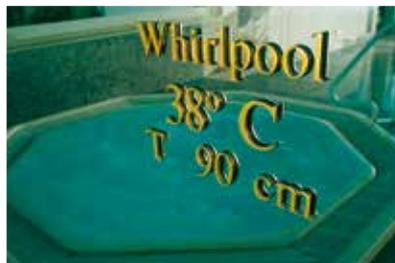


# Übungen mit der „Foam-Roll“



★ ★ ★ ★ ★  
KLINIK UND HOTEL  
ST. WOLFGANG  
BAD GRIESBACH - THERME



# Foam-Roll – Theorie

Die Muskulatur ist wie ein Gummiband, das elastisch und geschmeidig gehalten werden sollte, um eine optimale Leistung bringen zu können.

Verspannungen oder Verletzungen führen dazu, dass sich die Muskulatur verhärtet und weitaus weniger elastisch ist. Es kann also sowohl weniger Energie speichern als auch abgeben. Die Energie muss auf wesentlich weniger Areale des Muskels verteilt werden als auf den ganzen Muskel. Die daraus resultierende eingeschränkte Beweglichkeit des ganzen Körpers führt zu kompensatorischen Bewegungsabläufen und Überlastungen bei denen dafür ungeeigneten Körperpartien. Die daraus resultierenden schmerzhaften Entzündungsprozesse können durch eine lokal gesteigerte Durchblutung verhindert, vermindert oder therapiert werden.

Ein aktives (durchblutetes) und geschmeidiges Bindegewebe ist hierfür die beste Prävention.

Machen Sie es sich zum Ziel, diese Verhärtungen zu lösen und Ihre Muskulatur zu lockern. Die Foam-Roll ist ein hervorragender Erfolgsmesser für Ihre Muskulatur und das Bindegewebe. Je besser sich die Übungen anfühlen und je weniger sie schmerzen, desto besser ist der Zustand des Gewebes.

Hiermit wird die Elastizität und das Leistungsvermögen der Muskulatur spürbar gesteigert.



# Wadenmuskulatur

## Ausgangsposition:

- Langsitz mit ausgestreckten Beinen und geradem Rücken
- Power-House (Becken-Boden anspannen und Nabel Richtung Lendenwirbelsäule ziehen)
- Das rechte Bein wird über das Linke gelegt
- Die Schaumstoffrolle liegt unter der linken Wade

## Ausführung:

- Heben Sie das Gesäß von der Unterlage ab
- Nun ruht das gesamte Gewicht auf den beiden Händen und der Schaumstoffrolle
- Rollen Sie nun die linke Wade von der Achillessehne bis zur Kniekehle über die Rolle vor und zurück
- Mit jedem Bein rollen Sie etwa 30 – 60 Sekunden

## Tipp:

- Geben Sie so viel Gewicht wie möglich auf die Rolle
- Wenn Sie sehr verspannte Stellen in der Muskulatur finden, dann rollen Sie in kürzeren Abständen gezielt über diese Stelle



# Schienbeinmuskulatur



## Ausgangsposition:

- Vierfüßlerstand mit geradem Rücken
- Power-House
- Das rechte Bein wird über das Linke gelegt
- Die Schaumstoffrolle liegt unter dem linken Schienbein

## Ausführung:

- Die Arme bleiben gestreckt mit den Händen auf der Unterlage
- Nun ruht das gesamte Gewicht auf den beiden Händen und der Schaumstoffrolle
- Rollen Sie nun das linke Knie auf die Hände zu und wieder zurück
- Mit jedem Bein rollen Sie etwa 30 – 60 Sekunden



## Tipp:

- Geben Sie so viel Gewicht wie möglich auf die Rolle
- Wenn Sie sehr verspannte Stellen in der Muskulatur finden, dann rollen Sie in kürzeren Abständen gezielt über diese Stellen

# Oberschenkelrückseite

## Ausgangsposition:

- Langsitz mit ausgestreckten Beinen und geradem Rücken
- Power-House
- Das rechte Bein wird über das Linke gelegt
- Die Schaumstoffrolle liegt unter dem linken Oberschenkel

## Ausführung:

- Die Arme bleiben gestreckt mit den Händen auf der Unterlage
- Nun ruht das gesamte Gewicht auf den beiden Händen und der Schaumstoffrolle
- Rollen Sie nun den linken Oberschenkel auf die Hände zu und wieder zurück
- Mit jedem Bein rollen Sie etwa 30 – 60 Sekunden

## Tipp:

- Geben Sie so viel Gewicht wie möglich auf die Rolle
- Wenn Sie sehr verspannte Stellen in der Muskulatur finden, dann rollen Sie in kürzeren Abständen gezielt über diese Stellen



# Oberschenkelvorderseite



## Ausgangsposition:

- Bauchlage mit Ellenbogenstütz und geradem Rücken
- Power-House
- Das linke Bein wird über das Rechte gelegt
- Die Schaumstoffrolle liegt unter dem rechten Oberschenkel

## Ausführung:

- Nun ruht das gesamte Gewicht auf den beiden Unterarmen und der Schaumstoffrolle
- Rollen Sie nun den rechten Oberschenkel vom Knie bis unterhalb der Hüfte und wieder zurück
- Mit jedem Bein rollen Sie etwa 30 – 60 Sekunden



## Tipp:

- Geben Sie so viel Gewicht wie möglich auf die Rolle
- Wenn Sie sehr verspannte Stellen in der Muskulatur finden, dann rollen Sie in kürzeren Abständen gezielt über diese Stellen
- Sie können während der Ausführung auch immer wieder den Oberschenkel nach innen und außen drehen, um alle Anteile des Muskels zu erreichen

# Oberschenkelaußenseite

## Ausgangsposition:

- Seitenlage mit Ellenbogenstütz und geradem Rücken
- Power-House
- Die Schaumstoffrolle liegt unter der linken Oberschenkel-Außenseite
- Das rechte Bein wird über das linke Bein gestellt

## Ausführung:

- Rollen Sie nun den linken Oberschenkel vom Knie bis unterhalb der linken Hüfte und wieder zurück
- Mit jedem Bein rollen Sie etwa 30 – 60 Sekunden

## Tipp:

- Geben Sie so viel Gewicht wie möglich auf die Rolle
- Wenn Sie sehr verspannte Stellen in der Muskulatur finden, dann rollen Sie in kürzeren Abständen gezielt über diese Stellen



# Oberschenkelinnenseite



## Ausgangsposition:

- Seitenlage mit Ellenbogenstütz und geradem Rücken
- Power-House
- Das rechte Bein wird über das Linke gelegt
- Die Schaumstoffrolle liegt unter dem rechten Oberschenkel

## Ausführung:

- Rollen Sie nun den rechten Oberschenkel von der Hüfte kommend nach unten gegen Knie über die Rolle und wieder zurück
- Mit jedem Bein rollen Sie etwa 30 – 60 Sekunden

## Tipp:

- Geben Sie so viel Gewicht wie möglich auf die Rolle
- Wenn Sie sehr verspannte Stellen in der Muskulatur finden, dann rollen Sie in kürzeren Abständen gezielt über diese Stellen



# Hüftbeugemuskulatur

## Ausgangsposition:

- Bauchlage mit Ellenbogenstütz und geradem Rücken
- Power-House
- Das linke Bein wird über das Rechte gelegt
- Die Schaumstoffrolle liegt unter der rechten Hüfte

## Ausführung:

- Rollen Sie nun die rechte Hüfte vom Becken kommend nach unten außen über die Rolle und wieder zurück
- Mit jedem Bein rollen Sie etwa 30 – 60 Sekunden

## Tipp:

- Geben Sie so viel Gewicht wie möglich auf die Rolle
- Wenn Sie sehr verspannte Stellen in der Muskulatur finden, dann rollen Sie in kürzeren Abständen gezielt über diese Stellen



# Gesäßmuskulatur



## Ausgangsposition:

- Langsitz mit gebeugten Beinen und geradem Rücken
- Power-House
- Das rechte Bein wird über das linke geschlagen
- Die Schaumstoffrolle liegt unterhalb der linken Gesäßhälfte

## Ausführung:

- Die Arme bleiben gestreckt mit den Händen auf der Unterlage
- Nun ruht das gesamte Gewicht auf den beiden Händen, dem linken Bein und der Schaumstoffrolle
- Rollen Sie nun die linke Gesäßhälfte bis hoch zum unteren Rücken und wieder zurück
- Mit jedem Gesäß rollen Sie etwa 30 – 60 Sekunden



## Tipp:

- Geben Sie so viel Gewicht wie möglich auf die Rolle
- Wenn Sie sehr verspannte Stellen in der Muskulatur finden, dann rollen Sie in kürzeren Abständen gezielt über diese Stellen

# Äußere Lendenmuskulatur

## Ausgangsposition:

- Seitenlage mit Unterarmstütz
- Power-House
- Das rechte Bein wird über das Linke gestellt
- Die Schaumstoffrolle liegt unterhalb des linken Rippenbogens

## Ausführung:

- Nun ruht das gesamte Gewicht auf den beiden Armen, den Beinen und der Schaumstoffrolle
- Rollen Sie nun die linke Körperhälfte vom unteren Rippenbogen bis zum Becken und wieder zurück
- Pro Seite rollen Sie etwa 30 – 60 Sekunden

## Tipp:

- Geben Sie so viel Gewicht wie möglich auf die Rolle
- Wenn Sie sehr verspannte Stellen in der Muskulatur finden, dann rollen Sie in kürzeren Abständen gezielt über diese Stellen



# Mittlerer und oberer Rücken



## Ausgangsposition:

- Rückenlage mit gebeugten Beinen und geradem Rücken
- Power-House
- Die Schaumstoffrolle liegt unterhalb des unteren Rückens

## Ausführung:

- Die Arme bleiben mit den Händen hinter dem Nacken
- Nun ruht das gesamte Gewicht auf den beiden Beinen und der Schaumstoffrolle
- Rollen Sie nun von der Mitte des Rückens bis hoch zu den Schulterblättern und wieder zurück für etwa 30 – 60 Sekunden



## Tipp:

- Geben Sie so viel Gewicht wie möglich auf die Rolle
- Wenn Sie sehr verspannte Stellen in der Muskulatur finden, dann rollen Sie in kürzeren Abständen gezielt über diese Stellen

# Brustmuskel

## Ausgangsposition:

- Bauchlage im Unterarmstütz
- Power-House
- Die Schaumstoffrolle liegt unterhalb der rechten Achsel

## Ausführung:

- Der linke Unterarm stützt sich weiterhin auf der Unterlage
- Nun ruht das gesamte Gewicht auf den beiden Beinen, dem linken Arm und der Schaumstoffrolle
- Rollen Sie nun den rechten Oberarm bis hoch zum Brustmuskel und wieder zurück
- Rollen Sie etwa 30 – 60 Sekunden

## Tipp:

- Geben Sie so viel Gewicht wie möglich auf die Rolle
- Wenn Sie sehr verspannte Stellen in der Muskulatur finden, dann rollen Sie in kürzeren Abständen gezielt über diese Stellen



Ihr professioneller Partner für Sport und Gesundheit

★ ★ ★ ★ ★  
KLINIK UND HOTEL  
**ST. WOLFGANG**  
BAD GRIESBACH - THERME



**Artur Frank; PT / M.C**

Consultant of the European Tour Physio Unit  
Leiter der Abteilung Physiotherapie im St. Wolfgang,  
Lektor an der Fachhochschule Salzburg  
Osteopathie - Manuelle Therapie -  
Sportphysiotherapie DOSB - Acupuncturist

Foam-Roll



15



KLINIK UND HOTEL  
**ST. WOLFGANG**  
BAD GRIESBACH - THERME

Ludwigpromenade 6, 94086 Bad Griesbach – Therme  
Germany, Tel. +49(0)8532 980 0, Fax 980 635  
eMail: [BadGriesbach@asklepios.com](mailto:BadGriesbach@asklepios.com)  
Internet: [www.stwolfgang.de](http://www.stwolfgang.de)



DEUTSCHE HOTELKLASSIFIZIERUNG

