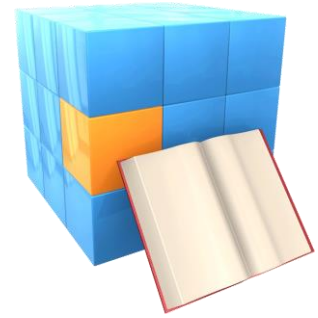


AKTIVE REGENERATION DURCH SELBSTMASSAGE



UNIVERSITÄT
KOBLENZ · LANDAU



Creative-Commons-Lizenz Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Autoren: Jonathan Schmitt, Gabriel Kunzer



Übersicht

- **Einleitung**
- **Theoretische Grundlagen**
- **Arbeitsmaterial**
 - Massage des Rückenstreckers (1)
 - Massage der Wadenmuskulatur (2)
 - Massage der Oberschenkelvorderseite (3)
 - Massage der Oberschenkelaußenseite (4)
 - Massage der Oberschenkelrückseite (5)
- **Videos**
 - Massage des Rückenstreckers (1)
 - Massage der Wadenmuskulatur (2)
 - Massage der Oberschenkelvorderseite (3)
 - Massage der Oberschenkelaußenseite (4)
 - Massage der Oberschenkelrückseite (5)
- **Quellenverzeichnis**

Einleitung

Die Selbstmassage mit Geräten wie Massagerollen oder Bällen ist in den letzten Jahren immer mehr in das Interesse verschiedenster Sportler gerückt. Das Versprechen zu jeder Zeit einen portablen Physiotherapeuten mit sich zu führen klingt dementsprechend verlockend. Dass die Selbstmassage tatsächlich funktioniert, bescheinigt nicht nur die Auszeichnung des “Physio-Preis 2009” für die “farbige Rolle”, sondern auch das positive Feedback der Athleten.

Theoretische Grundlagen

Die Selbstmassage trainiert das Faszialgewebe, welches sich wie ein Schleier um die Muskulatur legt. Das Training der Faszien ist sinnvoll, da so Verletzungen vermieden werden können und die Leistungsfähigkeit erhöht werden kann. Durch das Training der Faszien kann die Elastizität des Bindegewebes gesteigert werden. Ein weiteres Ziel ist das Wiederherstellen der Integrität des Gewebes, um so eine gestörte Schmerzwahrnehmung und eine eingeschränkte Propriozeption zu beseitigen. Im Sport kann durch die Optimierung der Faszienqualität die Regeneration beschleunigt und die Leistung verbessert werden.

Empfohlen wird 1-3 Mal die Woche nach kurzem Aufwärmen ein 10-20 minütiges Training durchzuführen¹. Um dieses Training durchzuführen nutzen wir eine Selbstmassagerolle. In diesem Fall ist es eine harte Schaumstoffrolle; sie ist leicht und passt in jede Sporttasche. Es können aber auch Pilatesrollen oder Alltagsgegenstände wie zum Beispiel ein Nudelholz oder eine Plastikrohre genutzt werden.

Zur Regeneration wird langsam gerollt und besonders über unangenehmen Punkten bzw. Verspannungen kurz verweilt. Es wird 10-20 Mal über die einzelnen Muskeln gerollt und bei Bedarf nach einer kurzen Pause von ca. 30 Sekunden auch häufiger. Die Übungen sind zu Beginn oft sehr schmerzhaft und ähneln einer intensiven Muskelmassage, jedoch lässt dieser Schmerz nach einigen Einheiten immer mehr nach. Sehr wichtig ist, dass die Behandlung immer langsam und kontrolliert abläuft, damit man sich nicht überfordert. Die Belastung der Muskulatur kann durch das Abstützen der Arme und die Unterstützung des nicht behandelten Beines angepasst werden. Der Druck sollte in der Regel so gewählt werden, dass man einen gut ertragbaren Schmerz spürt².

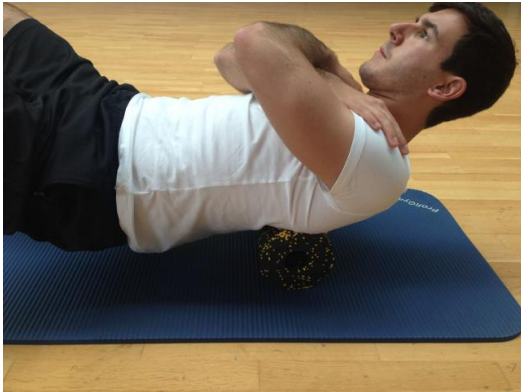
¹ vgl. Lukas, S. 11 ff.

² vgl. Lukas, S. 28



1

Massage des Rückenstreckers



Startposition

- Den oberen Rücken unterhalb der Schulterblätter auf die Massagerolle legen.
- Die Füße sind schulterbreit in stabiler Position auf dem Boden.
- Die Knie sind leicht angewinkelt - der Bauch angespannt.

Bewegungsbeschreibung

- Die Bewegung erfolgt durch Abrollen vom Schultergürtel bis zum Steißbein (langsam und bewusst).
- Man atmet bei der Durchführung normal weiter.
- Variation und Akzentuierung durch punktuell Erhöhen oder Verringern des Drucks sowie durch Seitbewegungen.



Endposition

- Die Rollbewegung endet über dem Steißbein, wobei sich die Rolle mittig auf dem Rücken befindet.

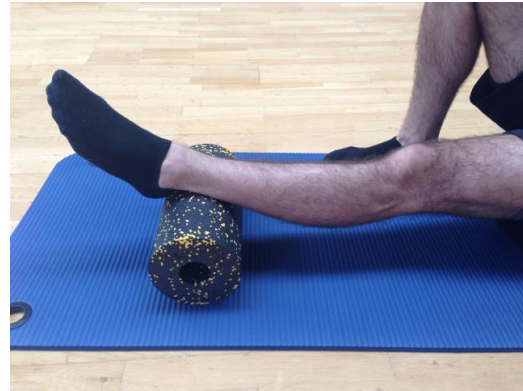
Video zur Massage des Rückenstreckers ▶  1



Massage der Wadenmuskulatur

Startposition

- Das zu massierende Bein wird ausgestreckt am unteren Anteil der Achillessehne oberhalb des Sprunggelenks auf der Rolle platziert.
- Das andere Bein wird zur Stabilität angewinkelt auf dem Boden abgesetzt.



Bewegungsbeschreibung

- Die Arme sind seitlich hinter dem Körper im Stütz mit aufrechtem Oberkörper.
- Die Rollbewegung startet an der Achillessehne.
- Akzentuierung der jeweiligen Körperseiten durch Seitbewegungen möglich.

Endposition

- Die Rollbewegung endet unterhalb der Kniekehle.
- Das Bein befindet sich mittig auf der Rolle.



Video zur Massage der Wadenmuskulatur   2



Massage der Oberschenkelvorderseite

Startposition

- Startposition im Unterarmstütz, Po und Bauch sind angespannt, um Körper zu stabilisieren.
- Das freie Bein ist gestreckt und wird mit den Zehenspitzen auf dem Boden aufgesetzt.



Bewegungsbeschreibung

- Die Massagerolle liegt oberhalb des Kniegelenkes und wird langsam bis unterhalb des Hüftgelenks abgerollt.
- Die Oberschenkelvorderseite ist mittig auf der Rolle platziert.
- Stark verspannte Stellen können durch kurzes Verweilen auf der Rolle akzentuiert werden.

Endposition

- Die Rollbewegung endet unterhalb des Hüftgelenks.



Video zur Massage der Oberschenkelvorderseite ▶  3



4

Massage der Oberschenkelaußenseite



Startposition

- Startposition im Unterarmstütz, Po und Bauch sind angespannt, um Körper zu stabilisieren.
- Das zweite Bein kann gestreckt oder seitlich abgestellt werden.

Bewegungsbeschreibung

- Die Massagerolle befindet sich oberhalb des Kniegelenks auf der Oberschenkelaußenseite.
- Die Rollbewegung wird langsam und bewusst Richtung Hüfte ausgeführt.



Endposition

- Die Rollbewegung endet unterhalb des Hüftgelenks auf der Außenseite.

Video zur Massage der Oberschenkelaußenseite ▶  4



5

Massage der Oberschenkelrückseite

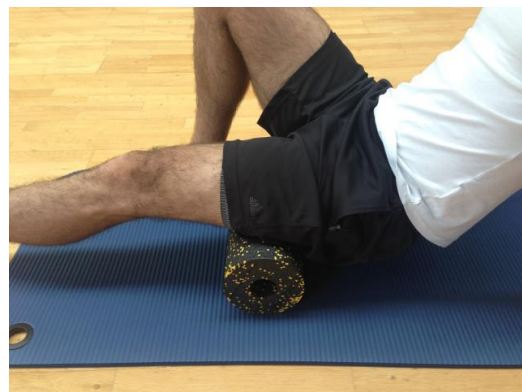


Startposition

- Startposition im rückwärtigen Stütz.
- Das zweite Bein kann gestreckt oder seitlich abgestellt werden.
- Bauch und Po werden zur Stabilisierung angespannt.

Bewegungsbeschreibung

- Die Massagerolle befindet sich oberhalb des Kniegelenks auf der Oberschenkelrückseite.
- Das Abrollen erfolgt von oberhalb des Kniegelenks bis knapp unter die Hüfte Richtung Po.
- Zur Variation können auch beide Beine gleichzeitig massiert werden.



Endposition

- Die Rollbewegung endet oberhalb des Kniegelenks auf der Oberschenkelrückseite.

Video zur Massage der Oberschenkelrückseite  5

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Buchart	Erscheinungsjahr	Verlag
Dr. Christoph Lukas	Faszienbehandlung mit der Blackroll	E-Book	2012	Books on Demand

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Bilder	Jonathan Schmitt, Gabriel Kunzer

Video

Nummer	Urheber
Alle Videos	Jonathan Schmitt, Gabriel Kunzer

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Jonathan Schmitt, Gabriel Kunzer / Lehramtsstudenten	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz