

Rollout: Regenerieren und entspannen

Nun finden Sie viele Übungen, mit denen Sie Ihr Training gestalten können. Teilweise sind die Übungen als kleine Programme zusammengefasst. Lassen Sie sich inspirieren!

Der Aufbau bei den Übungen ist dabei: Der Anspruch ist steigend. Beginnend mit den klassischen Basisübungen im Liegen und im Stehen folgen Übungen für die Kräftigung und Koordination mit höherer Intensität und koordinativem Anspruch. Zudem zeigen wir Ihnen mögliche Trigger-Techniken für Muskelbereiche, die gerne verkürzen und verhärten.

Es ist durchaus sinnvoll, Übungen aus allen Bereichen in Ihrem Trainingsprogramm zusammenzufassen. So erhalten Sie eine größere Flexibilität und ganz nebenbei bemerkt: So macht das Training auch mehr und vor allem länger

Spaß! Der Spaßfaktor ist bei jeder sportlichen Aktivität schließlich nicht unerheblich. Er ist der Motor unseres Bewegungstriebes, und wenn der einmal ins Stocken gerät, ist es meist schnell vorbei mit dem Sport.

Üben Sie anhand der Ganzkörperprogramme oder arbeiten Sie sich einmal durch alle Übungen hindurch. So finden Sie heraus, was Ihnen besonders guttut. Alles, was neu ist, fordert uns heraus und motiviert uns. Also gestalten Sie Ihr Training immer wieder ein wenig um. Nehmen Sie neue Übungen hinzu. Lassen Sie ungeliebte Übungen weg. Würfeln Sie Ihre Übungen einmal kräft-

tig durcheinander oder arbeiten Sie sich rückwärts durch den Trainingsplan.

Um zu regenerieren und zu entspannen, eignen sich vor allem die Rollout-Basisübungen. Dabei können Sie die Intensität der Übungen selbst wählen:

- Für eine geringe Intensität findet das Rollout z. B. nur an einem Bein statt, während das andere Bein noch am Boden liegt oder dabei hilft, den Oberkörper zu stabilisieren. Ein Bein nimmt also etwas Druck von der Blackroll.
- Die Intensität wird gesteigert, wenn z. B. beide Beine auf der Blackroll liegen oder sie sogar übereinanderge-

schlagen werden. Dabei kann die Hüfte noch auf dem Boden verbleiben.

- Maximale Intensität erreichen Sie beim Faszientraining mit der Blackroll, wenn Sie z. B. auch die Hüfte vom Boden abheben. Dann wirkt das gesamte Körpergewicht auf die Blackroll und verstärkt den Druck. Zudem fordern diese Übungen eine enorme Stütz- und Stabilitätsfunktion, wodurch sie intensiver werden.

Führen Sie die Rollout-Basisübungen der Reihe nach durch und spüren Sie dabei nach, welche Übungen bei Ihnen besonders auffällig sind. Beispiel: Ein Faszien-Rollout kann zu Beginn recht schmerzhaft sein. Dieser Schmerz sollte jedoch ausschließlich während der Rollbewegung auftreten und nach Ende der Übung sofort wieder nachlassen.

Anfangs nicht zu oft rollen!

Zum Einstieg in ein Faszien-Rollout hat es sich bewährt, bei jeder Übung zwischen 8–10 Rollbewegungen durchzuführen. Im fortgeschrittenen Bereich können Sie auch mehr Wiederholungen (15–25 Wiederholungen) machen.

Rollout der Wade

- Setzen Sie sich auf den Boden und legen die Rolle unter den Unterschenkel. Rollen Sie eine Wade ohne zusätzliche Gewichtsbelastung oder zu starken Druck über die Blackroll, möglichst von der Ferse bis zur Kniekehle. Unter Umständen müssen Sie dazu auf dem Boden etwas mitrutschen.

Eine etwas höhere Intensität des Drucks erhalten Sie, wenn Sie beide Beine übereinanderschlagen. Durch das Auflegen des einen Beines erhöhen Sie den Druck und damit den Effekt des Rollouts auf die Faszie. Auch in dem Fall rollen Sie von der Ferse bis zur Kniekehle. Sie können zu Beginn auch eine kleinere Bewegung ausführen.

Tipp: Vor allem für Läufer ist ein regelmäßiges Rollout der Wade im Bereich der Achillessehne sehr zu empfehlen.

Intensives Waden-Rollout: Das Rollout der Wade wird besonders intensiv, wenn Sie beide Beine auf der Blackroll haben (nebeneinander oder überkreuzt), dabei die Hüfte abheben und sich mit den Händen abstützen. Damit erhöhen Sie den Druck auf die Rolle um Ihr Körpergewicht. Rollen Sie in der Position von der Ferse bis zur Kniekehle und zurück. Beachten Sie: Der Druck kann am Anfang schmerzhaft, sollte aber gut auszuhalten sein.

➤ 1. Sanftes Rollout der Wade: Beginnen Sie langsam und geben Sie nicht zu viel Druck auf die Rolle.

2. Intensives Rollout der Wade: Diese Übung trainiert gleichzeitig die Arm- und Bauchmuskulatur.





◆ Rollout der Fußsohle: Mit dieser Übung tun nicht nur Läufer ihren Füßen Gutes.

Rollout der Fußsohle

Ein einfaches Rollout der Fußsohle können Sie im Stehen oder im Sitzen durchführen. Dazu geeignet ist eine Blackroll MINI oder ein Blackroll-Ball.

- Rollen Sie den Fuß von der Ferse bis zu den Fußballen über die Rolle. Steigern Sie dabei langsam den Druck, den Sie auf die Rolle geben. Machen Sie 8 bis 10 Wiederholungen der Rollbewegung mit jedem Fuß.

Tipp: Radfahrer und Läufer profitieren von einem Rollout der Fußsohle, vor allem, weil sie dadurch die Mittelfußknochen mobilisieren. Und nicht zuletzt High-heel-Trägerinnen werden dankbar sein für diese Übung. Zudem ist die Übung angenehm für die Nerven in dieser Region, denn diese Strukturen werden bei den genannten Sportarten sehr stark beansprucht.



♠ Rollout der Oberschenkelrückseite: Bei dieser Übung trainieren sehr viele Muskelpartien Ihres Körpers – denn Sie müssen ja die Spannung halten.

Rollout rückseitiger Oberschenkel

- Setzen Sie sich auf den Boden und legen die Rolle unter. Für dieses Rollout müssen Sie die Hüfte anheben. Um sich zu gewöhnen, können Sie das Rollout zu Beginn mit nur einem Bein durchführen. Mit dem zweiten Bein stützen Sie sich ab. Dazu stellen Sie den Fuß neben der Rolle auf.

Die Intensität der Übung steigern Sie, indem Sie beide Oberschenkel auf

der Blackroll ablegen, wobei sich die Druckintensität schön flächig verteilen kann. Möchten Sie die Intensität weiter steigern, überkreuzen Sie einfach die Beine und führen das Rollout durch.

Tipp: Für Fußballspieler, Verkäufer im Einzelhandel und Lehrer oder auch einfach für mehr Bewegungsreserven ist ein intensives Rollout der Oberschenkelrückseite zu empfehlen.

Rollout außenseitiger Oberschenkel

● Legen Sie sich seitlich auf den Boden und positionieren Sie die Rolle. Sie stützen sich dabei auf dem Unterarm ab. Beachten Sie: Für dieses Rollout sollte der Untergrund so beschaffen sein, dass Sie rutschen können. Seitlich rollen Sie von unterhalb des Hüftknochens bis in den seitlichen Oberschenkel. Wenn Sie den Druck etwas reduzieren möchten, stellen Sie das obere Bein vor dem Körper auf dem Boden auf.

Tipp: Ein Rollout der seitlichen Oberschenkelregion ist vor allem für Läufer, Schlittschuhläufer und Inlineskater eine wichtige Übung.

Intensives Rollout: Wenn Sie die Füße vom Boden lösen und die Beine anheben, lastet das gesamte Gewicht auf dem Druckpunkt der Blackroll. Das löst hervorragend hartnäckige Verklebungen am seitlichen Oberschenkel. Beachten Sie: Bei allen drei Übungen kann der Druck am Anfang schmerzhaft sein.

➤ 1. Rollout der Oberschenkelaußenseite: Legen Sie sich gerne ein Kissen unter den Unterarm, wenn der Druck auf die Knochen zu stark wird.

2. Rollout für den Muskel namens Traktus: Diese Variante nimmt etwas Druck vom Oberschenkel.

3. Intensives Rollout des Muskels namens Traktus: Das ist definitiv nichts für Anfänger, aber eine gute Übung – auch für das Gleichgewicht.

