Der Übungsleiter

Arbeitshilfen für Übungsleiterinnen und Übungsleiter

Lisa Arndt
Fachtrainerin für medizinische Prävention und Personal Trainerin
Andreas Petko
Fachtrainer für medizinische Prävention und Personal Trainer.

3 in 1 Massage Roller: weniger (Ver-)Spannungen, mehr Beweglichkeit

Der Alltag der meisten Menschen ist von bewegungsarmen und -monotonen Tätigkeiten geprägt, was der natürlich Funktionalität des Bewegungsapparats entgegenwirkt. Das daraus entstehende Gefühl des „eingerostet seins" begründet sich auf Körperstrukturen, die den gesamten Bewegungsradius einschränken, weil dieser im Alltag kaum bzw. nicht vollkommen ausgeschöpft wird. In diesem Beitrag geht es darum, diese Mobilität, also die Beweglichkeit innerhalb ihrer physiologischen Grenzen, zu aktivieren und langfristig zu verbessern. Mit Hilfe des 3in1 Massage Roll Sets von Schildkröt Fitness können effektiv Mobilität und Stabilität trainiert werden, wobei dieser Beitrag den Fokus auf Mobilitätsverbesserung und Schmerzreduzierung setzt.

Aufwärmen: Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule (5–10min)

Zunächst soll es darum gehen, den gesamten Körper einmal durchzubewegen und die Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule im Bewegungsfluss zu kombinieren. Dabei wird ganz natürlich im eigenen Rhythmus geatmet, wobei während der Ausatmung die Bewegungslänge fokussiert werden sollte. Aus dem hüftbreiten Stand rollt sich der Übende zunächst Wirbel für Wirbel in die Vorbeuge ab, dabei bleiben die Beinrückseiten gestreckt. Die Hände müssen den Boden nicht berühren. Die Rolle kann aber optional als erhöhter Fußbodenersatz (zum Handflächenauflegen) dienen. Langsam wird sich wieder bis in die Ausgangsposition aufgerichtet, die Arme weit nach oben ausgestreckt und aus der Brustwirbelsäule langsam in eine Rückbeuge gegangen während das Gesäß angespannt wird (optional die Hände in den Lendenwirbelbereich platzieren, um somit die Hebelwirkung zu verringern). Wieder zurückgekehrt in die neutrale Position führt der Übende eine Lateralflexion nach links und rechts durch, wobei die Arme in der Streckung über dem Kopf bleiben, der Schultergürtel bleibt dabei locker. Zurück in der Ausgangsposition werden die gestreckten Arme seitlich bis auf Schulterhöhe abgesenkt, um aus dieser Position in die Rotationsbewegung aus der Brustwirbelsäule in beide Richtungen zu gehen. Der Blick folgt dabei dem hinteren Arm.
Der gesamte Bewegungsablauf wird insgesamt 5–10 mal fließend geübt.

Übung 1: Mobilität des Schultergürtels (10 min)

Übung 1a: Die Schulter ermöglicht aufgrund ihrer Gelenkstruktur ein hohes Ausmaß an Mobilität, die allerdings sehr selten im vollem Ausmaß genutzt wird. Aufgrund langer Tätigkeiten in der Sitzposition führen verengte Strukturen rund um den Schulter- und Brustbereich zu Bewegungseinschränkungen derselben. In der folgenden Übung wird dieser Bereich mobilisiert, um faszialer Zugspannungen entgegenzuwirken.
Ausgangposition ist der Vierfüßlerstand, wobei die Hände auf die große Rolle platziert werden. Die Rolle fungiert als mobiles Element, welches dazu benutzt wird, sich im Oberkörper lang auszustrecken. Dafür wird die Rolle nach vorne körperfern mithilfe der Hände und Unterarme geschoben. Abb. 1

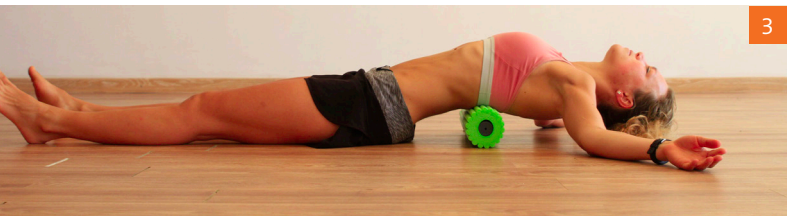
1

Übung 1b: Als Variation, um die Schulter in wenig genutzte Winkel aufzumachen, werden beide Rollen genutzt. Hierbei wird Übung 2a so modifiziert, dass jeweils eine Hand/Arme eine der beiden Rollen benutzt. Nach einigen Durchgängen wird die Seite getauscht, sodass beide Seiten durch die unterschiedlichen Höhen der Rollen verschiedene Zugspannungen und Winkelpositionen erfahren. Abb. 2

2

Übung 2: Überstreckung der Brustwirbelsäule (10–15 min)

Um fasziale Strukturen, die den Rumpf nach vorne ziehen und somit Zugkräfte entwickeln, die Spannungen verursachen, entgegenzuwirken, soll dieser Bereich mithilfe dieser Übung entspannt und gestreckt werden. Besonders wichtig ist hierbei, eine Position zu finden, die den Atemfluss nicht behindert und 2–3 min gehalten werden kann (optional mit Pause). Ausgangslage ist die Sitzposition, wobei zunächst die grüne Rolle (kleinerer Durchmesser, folglich kleinere Erhöhung) so platziert wird, dass sich der Übende, wenn er sich mit dem Oberkörper in Liegeposition begibt, die Rolle im Brustwirbelbereich als Erhöhung spürt (Abb. 3). Der Kopf ist auf der Matte abgelegt, die Beine werden vorsichtig in eine entspannte ausgestreckte Position gebracht und die Arme langsam seitlich so ausgebreitet, dass im Brust-/Schulterbereich eine leichte Dehnung spürbar wird.


3

Nach 2–3 min wird die Position rückwärts wieder aufgelöst bis die Ausgangsposition erreicht wird (Sitzposition), aus dieser sich der Übende in die Vorbeuge, also die Gegenbewegung begibt und einige Atemzüge in dieser verharrt.
Nach kurzer Pause wird die Position erneut eingenommen; falls möglich, kann beim zweiten Durchgang mit der schwarzen Rolle gearbeitet werden, da diese aufgrund des größeren Durchmessers eine stärkere Überstreckung ermöglicht.
Insgesamt werden drei Durchgänge ausgeführt.

Übung 3: Druckmassage der Nacken- und Schulterblattmuskulatur (10–15 min)

Der Schreibtischathlet, wie der Mensch heutzutage oft bezeichnet wird, musste seinen ursprünglichen Belastungsfokus auf den gesamten Organismus aufgrund veränderter Lebensbedingungen entgegen seiner eigentlich flexiblen und anpassungsfähigen Bewegungsfunktion stark einschränken und adaptieren. Gerade der Bereich Nacken und Schulter sind Problemstellen, die sich immer wieder bemerkbar machen. Mit dem Massagestick kann effektiv, über punktuellen Druck auf die Strukturen, das Gewebe selbst behandelt werden, um Schmerzen vorzubeugen. Wichtig bei der folgenden Übung ist es, die zu behandelnden Bereiche locker zu lassen. Gezielte ruhige und gleichmäßige Atmung wirken sich positiv auf die allgemeine Effektivität aus. Der Übende greift den Stick an den Griffen und kann so gleichmäßig selbst den Druck dosieren und je nach Bedarf die Intensität steuern. Generell sollte der Druck so stark sein, dass der Wohlfühlschmerz den Atemfluss nicht beeinträchtigt (Abb. 4). Auch im Rückenbereich kann effektiv mit dem Stick gearbeitet werden. Hierbei wird gleichzeitig die Mobilität der Schulter gefördert Abb. 5

4

5

Übung 4: Druckmassage mit dem Stick am Oberschenkel

Auch für den Unterkörper kann der Massagestick effektiv eingesetzt werden. Hier kann entweder punktuell/statisch oder dynamisch gearbeitet werden, um (Ver-)Spannung zu lösen und zu reduzieren. Ausgangspunkt ist eine angenehme Sitzposition, bei der zu behandelnde Bereich (Oberschenkel) entspannt bleiben sollte. Wichtig ist, dass der Massagestick fest umgriffen wird, um einen effektiven Druck auf das Gewebe auszuüben. (Abb. 6) Wird punktuell gearbeitet, wird auf die entsprechende verhärtete Stelle immer wieder verstärkter Druck beim Ausatmen gegeben. Dabei wird v.a. die betroffene Stelle punktuell fokussiert. Bei dynamischer Arbeit, dem langsamen, tiefenwirksamen Ausstreichen des Gewebes, wird über die erhöhte Durchblutung, der Flüssigkeitsaustausch des Gewebes gefördert und somit die Elastizität und Belastbarkeit des Gewebes verbessert.

6

Dieser Beitrag hat einen kleinen Einblick gegeben, wie mit dem 3in1 Roller effektiv gearbeitet werden kann. Die Einsatzbereiche der Gerätschaften umfasst noch ein Vielfaches an Möglichkeiten und kann demnach als multifunktionales Trainingstool eingesetzt werden.

Der Übungsleiter – **Arbeitshilfen für Übungsleiterinnen und Übungsleiter** **www.uebungsleiter.com**
- **Herausgeber und Verlag:** Limpert Verlag GmbH, Industriepark 3, 56291 Wiebelsheim, Tel. 06766 /903-160, Fax: 06766/903-360, E-Mail: vertrieb@limpert.de
- **Redaktion**: Martin Langen, Silke Müllen, Limpert Verlag, Tel. 06766/903-212, E-Mail: muellen@limpert.de
- **Gestaltung und Satz:** Limpert Verlag/Jörg Renfordt
© Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlages. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Wirtschaftlich beteiligte: Gerhard Stahl, Humanitas Buchversand GmbH
• **In Zusammenarbeit mit**: LSB Hessen, LSB Sachsen
ISSN 0342-8419