

suva



Kleine Rolle mit grosser Wirkung

Die Minirolle zum Massieren, Kräftigen und Aufwärmen

Suva

Präventionsangebote
Postfach, 6002 Luzern

Auskünfte

Tel. 041 419 58 51

Bestellungen

www.suva.ch/88285.d

Tel. 041 419 58 51

Fax 041 419 59 17

Titel

Kleine Rolle mit grosser Wirkung
Die Minirolle zum Massieren, Kräftigen
und Aufwärmen

Verfasser

Bereich Freizeitsicherheit,
in Zusammenarbeit mit Thomas Mullis,
Trainingsexperte

BLACKROLL

Abdruck – ausser für kommerzielle
Nutzung – mit Quellenangabe gestattet.
Erstausgabe: Januar 2015

Publikationsnummer

88285.d

1 Kleine Rolle mit grosser Wirkung **4**

2 Übungen für den Arbeitsplatz und daheim **7**

Oberer Rücken	8
Unterer Rücken	9
Schultern	10
Nacken	11
Unterarm	12
Handballen	13

3 Übungen im Sport **14**

Fuss	15
Waden	16
Schienbein	17
Oberschenkel hinten	18
Oberschenkel Aussenseite	19
Oberschenkel Vorderseite	20
Gesäss	22

4 Kraft- und Stabilisationsübungen **24**

Balancieren	25
Oberschenkelmuskulatur	26
Seitliche Rumpfmuskulatur	27
Vordere Rumpfmuskulatur	28
Hintere Rumpfmuskulatur	30
Hintere Rumpf- und Beinmuskulatur	31

1 Kleine Rolle mit grosser Wirkung

Die Minirolle ist ein cleveres Hilfsmittel zum Entspannen und Regenerieren der Muskulatur (Selbstmassage). Sie lässt sich auch zum Kräftigen- und zur Aktivierung vor dem Sport verwenden.

Die Minirolle ist für Menschen jeden Alters geeignet, für Laien wie für Sportler. Wird sie regelmässig angewendet, lassen sich mit wenig Aufwand Flexibilität, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden verbessern.

Minirolle löst Verspannungen

Unsere Muskulatur wird von sogenannten Faszien, einem Bindegewebe, umhüllt und zusammengehalten. Die Faszien sind schmerzempfindlich und können sich verhärten und verdicken. Dies geschieht zum Beispiel durch Bewegungsmangel, Verletzungen, Überlastungen oder psychischen Stress. Die Selbstmassage mit der Minirolle ist eine wirkungsvolle Methode, solchen Verhärtungen vorzubeugen und verklebte Bindegewebsstrukturen zu lösen.

Die Selbstmassage-Technik mit der Minirolle ist denkbar einfach

- Legen Sie sich mit der gewünschten Muskelpartie auf die Minirolle und rollen Sie über die ganze Länge des Muskels. Der Muskel muss dabei entspannt sein.
- Eine stark beanspruchte Muskulatur ist oft verhärtet und verklebt. Die Übungen können deshalb zu Beginn Schmerzen verursachen.

Halten Sie an verspannten oder schmerzenden Stellen einige Sekunden an und rollen Sie dann weiter.

- Sie können die Belastung steigern, indem Sie mit dem Körpergewicht den Druck erhöhen. Wichtig: Nicht mit Kraft rollen, sondern mit Druck.
- Berücksichtigen Sie immer beide Körperhälften.

Probieren Sie es aus!

Hinweise

- Wir empfehlen, die Minirolle in folgenden Fällen nicht zu verwenden:
bei Personen mit einer akuten Verletzung des Muskel-Sehnen-Apparats oder der Knochen,
bei Menschen mit Venenkrankheiten sowie bei Schwangeren.
- Die Übungen können Sie natürlich auch mit anderen als der Minirolle der Suva ausführen. Ähnliche Schaumstoffrollen sind unter dem Begriff «Foam-Rollers» in verschiedenen Grössen, Härtegraden und Formen im Fachhandel erhältlich.

2 Übungen für den Arbeitsplatz und daheim

Gönnen Sie sich regelmässig
eine «bewegte Pause».
Entspannen Sie Ihre Muskulatur
mit Hilfe der Minirolle.

Oberer Rücken



Position

Sich mit dem Rücken zur Wand aufstellen, Füße einen halben Meter von der Wand entfernt, leicht sitzende Haltung einnehmen, Minirolle auf Schulterblatt-höhe platzieren.

Bewegen Sie die Minirolle über die obere Rückenmuskulatur, indem Sie mit dem Körper hoch und tiefgehen.

Unterer Rücken



Position

Sich mit dem Rücken zur Wand aufstellen, Füße einen halben Meter von der Wand entfernt, leicht sitzende Haltung einnehmen, Minirolle im unteren Rückenbereich platzieren.

Bewegen Sie die Minirolle über die untere Rückenmuskulatur, indem Sie mit dem Körper hoch und tiefgehen.

Schultern



Position

Sich seitlich zur Wand aufstellen, Rolle auf Schulterblatthöhe zwischen Arm und Wand platzieren.

Massieren Sie mit der Minirolle die Muskulatur, indem Sie sich aus den Knien leicht auf- und abbewegen. Je nach Position zur Minirolle werden die Schultern, das Schulterblatt oder die Oberarmmuskulatur massiert.

Nacken



Position

Minirolle zwischen Nacken und Wand platzieren, Kinn zur Brust ziehen, sodass die Minirolle schön in der Nackenmuskulatur liegt.

Drehen Sie den Kopf langsam von einer Seite auf die andere oder rollen Sie die Minirolle über die Muskulatur, indem Sie sich aus den Knien leicht auf- und abbewegen.

Unterarm



Position

Sitzen, Unterarm auf die Minirolle legen.

Massieren Sie den Unterarm (beide Seiten), indem Sie ihn vor- und rückwärtsbewegen.



Variante

Verstärken Sie den Druck, indem Sie aufstehen und mit der freien Hand auf den Unterarm drücken.

Handballen



Position

Sitzen oder Stehen, Handballen auf die Kante der längs platzierten Minirolle legen.

Bewegen Sie den Handballen auf der Minirolle hin und her.

Variante

Verstärken Sie den Druck, indem Sie aufstehen und mit der freien Hand auf den Handrücken drücken.

3 Übungen im Sport

Aktivierung vor dem Sport

Durch zügiges Rollen über die einzelnen Muskeln wird die Durchblutung und Elastizität gefördert und der Körper auf die sportliche Aktivität vorbereitet.

Regeneration nach dem Sport

Für eine optimale Regeneration werden die Übungen langsamer und länger ausgeführt. Verweilen Sie einige Sekunden auf den Schmerzpunkten und rollen Sie diese anschliessend aus. Reduzieren Sie bei unangenehmem Schmerzempfinden den Druck.

Fuss



Position

Stehen, Fuss (ohne Schuhe) auf die Minirolle stellen.

Hin- und herrollen. Variieren Sie die Intensität, indem Sie das Standbein mehr oder weniger belasten.

Waden



Position

Auf den Händen abstützen, Minirolle unter die Achillessehne legen.

Rollen Sie von der Achillessehne bis zur Kniekehle, drehen Sie den Fuss auch leicht nach innen und nach aussen, um den ganzen Muskel zu massieren. Halten Sie Fuss und Bein locker.

Variante

Intensivieren Sie den Druck, indem Sie mit dem anderen Bein das massierte Bein beschweren.

Schienbein



Position

Vierfüßlerstand, Minirolle unter das Schienbein legen.

Drehen Sie den Fuss nach innen und rollen Sie auf der Aussenseite des Schienbeins vom Fussansatz bis zum Knie. Halten Sie dabei den Fuss und das Bein locker.

Oberschenkel hinten



Position

Minirolle unter der hinteren Oberschenkelmuskulatur platzieren.

Halten Sie das Bein entspannt und rollen Sie mit Hilfe des «Standbeins» und der Arme über die Minirolle.



Variante

Sie können die Muskelpartie besser erreichen, indem Sie die Minirolle auf eine Unterlage (z. B. auf ein Buch) legen.

Oberschenkel Aussenseite



Position

Sich seitlich auf die Hände aufstützen, Minirolle unter der Aussenseite des Knies platzieren, anderes Bein angewinkelt nach vorne.



Rollen Sie Richtung Becken hin und her.

Varianten

Beide Beine strecken, rollen Sie nur noch mit Hilfe der Arme hin und her. Minirolle auf eine Unterlage (z. B. auf ein Buch) legen.

Oberschenkel Vorderseite



Position

Sich bäuchlings auf den Unterarmen aufstützen, Minirolle unter dem Oberschenkel platzieren, anderes Bein seitlich anwinkeln oder strecken.

Rollen Sie der Oberschenkelmuskulatur entlang.



Variante

Variieren Sie den Druck, indem Sie das Knie oder den Fuss des aufgestützten Beins mehr oder weniger belasten.

Sie können die Muskelpartie besser erreichen, indem Sie die Minirolle auf eine Unterlage (z. B. auf ein Buch) legen.

Gesäss



Position

Sich mit der einen Gesässhälfte auf die Minirolle setzen.

Massieren Sie das Gesäss durch Vor- und Rückwärtsrollen und variieren Sie die Intensität, indem Sie die Füße mehr oder weniger stark aufstützen.



Varianten

Winkeln Sie ein Bein an und legen Sie es auf das andere Bein, um gezielt die tieferliegenden Gesässmuskeln zu massieren.

Sie können die Muskelpartie besser erreichen, indem Sie die Minirolle auf eine Unterlage (z. B. auf ein Buch) legen.

4 Kraft- und Stabilisationsübungen

Mit den folgenden Übungen kräftigen Sie Ihre Muskulatur und verbessern Ihre Koordination.

Führen Sie jede Übung während mindestens 30 Sekunden aus. Machen Sie ein bis drei Durchgänge. Alle Übungen können auch ohne Rolle durchgeführt werden.

Balancieren



Position

Ohne Schuhe auf die Minirolle stehen.

Balancieren Sie mit einem Fuss auf der Minirolle und halten Sie sich bei Bedarf irgendwo fest. Versuchen Sie die Zehen an die Minirolle zu pressen. Mit dieser Greifbewegung kräftigen Sie Ihre Fussmuskulatur.

Oberschenkelmuskulatur



Position

Ausfallschritt, hinteren Fuss auf die Minirolle stellen.

Gehen Sie langsam in die Knie und strecken Sie sich wieder.

Seitliche Rumpfmuskulatur



Position

Sich seitlich auf dem Unterarm abstützen, unterer Fuss auf der Minirolle.

Heben Sie das Becken und halten Sie diese Position.



Variante dynamisch

Senken Sie das Becken zum Boden ab und heben Sie es wieder bis in die Waagrechte an.

Vordere Rumpfmuskulatur



Position

Auf der Rolle sitzen.

Heben Sie Hände und einen Fuss vom Boden ab. Heben Sie nun den zweiten Fuss vom Boden. Ziehen Sie dabei den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule. Versuchen Sie diese Position möglichst lange zu halten. Halten Sie sich bei Bedarf irgendwo fest.

Vordere Rumpfmuskulatur



Position

Unterarmstütz, ein Fuss auf der Minirolle, das andere Bein gekreuzt.

Bewegen Sie den Körper in die waagerechte Position. Verharren Sie in dieser Stellung und ziehen Sie dabei den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule. Versuchen Sie diese Position möglichst lange zu halten.

Hintere Rumpfmuskulatur



Position

Vierfüßerstand, eine Hand auf der längs liegenden Minirolle.

Strecken Sie den Arm, der nicht auf die Minirolle abgestützt ist, und das gegenüberliegende Bein maximal aus.



Variante dynamisch

Machen Sie einen Rundrücken und führen Sie Ellbogen und Knie unter dem Bauch zusammen, danach strecken Sie Arm und Bein wieder.

Hintere Rumpf- und Beinmuskulatur



Position

Auf dem Rücken liegen, einen Fuss auf der Minirolle aufstützen.

Heben Sie das Gesäss vom Boden ab und strecken Sie dabei das Bein diagonal nach vorne. Verharren Sie in dieser Position.



Variante dynamisch

Senken Sie das Gesäss langsam zum Boden ab und heben Sie es wieder langsam an.

Das Modell Suva Die vier Grundpfeiler



Die Suva ist mehr als eine Versicherung; sie vereint Prävention, Versicherung und Rehabilitation.



Gewinne gibt die Suva in Form von tieferen Prämien an die Versicherten zurück.



Die Suva wird von den Sozialpartnern geführt. Die ausgewogene Zusammensetzung im Suva-Rat aus Arbeitgeber-, Arbeitnehmer- und Bundesvertretern ermöglicht breit abgestützte, tragfähige Lösungen.



Die Suva ist selbsttragend; sie erhält keine öffentlichen Gelder.