

## **5 einfache Übungen mit einem Tennisball**

Ein Tennisball ist in der Regel das kleinste Trainingsgerät was wir für unsere Selbstbehandlung verwenden können.

Er ist sehr gut geeignet für Muskeln / Faszien Gruppen mit kleineren Flächen (wie die Gesäßmuskeln, Waden und seitlichen Rumpfmuskeln) sowie die hintere Oberkörpermuskulatur.

Sobald der Tennisball zu einfach wird, wechsle bitte zu einem härteren kleinen Ball (z.B. Lacross Ball).

## Triggern für die Waden



<b>Gründe für die Behandlung</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zu starke Spannung oder Verwachsungen in den Waden können seitliche Knieschmerzen oder Taubheit und Kribbeln in den Unterschenkel und Fuß hervorrufen.</li></ul>
<b>Vorbereitung</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Stelle den Fuß auf eine niedrigen Tisch oder Stuhl.</li><li>• Lege einen Tennisball an der Außenseite des Unterschenkels.</li></ul>
<b>Ausführung</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Von der Ausgangsposition, rolle den Ball nach oben und unten entlang der Außenseite deiner Unterschenkel.</li><li>• Rolle für 30-60 Sekunden, und wechseln Sie dann die Beine.</li></ul>
<b>Steigerungsform</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Verwende einen Lacrosse-Ball, um den Druck zu erhöhen.</li></ul>

## Triggern für Schulter



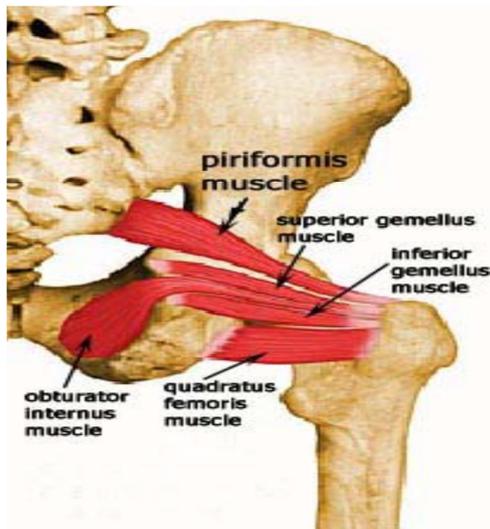
Druck aufbauen, bis der Schmerz nachlässt: Das ist das Prinzip beim Triggern. Das funktioniert mit einem Tennisball: Er liegt zwischen einem Schulterblatt und der Wirbelsäule. Lass locker. Atme tief ein: Der Druck wird größer. Atme wieder tief aus: Der Druck wird geringer. Sind die Schmerzen zu intensiv, lagere den Ball um. Nach etwa 90 Sekunden sollte der Schmerz deutlich nachlassen, und die Muskeln sollten entspannen.

## Triggern für den oberen Rücken



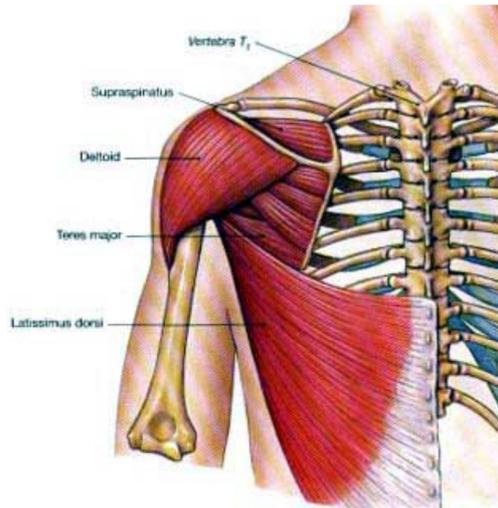
Die Triggerübung in der Schulterregion und am oberen Rücken klappt auch gut im Stehen: Klemme einen Tennisball zwischen Rücken und Wand ein: Nun bewege den Rücken über den Ball, indem Du etwas in die Knie gehst und den Ball nach oben und unten rollst. Stehe anfänglich nicht zu weit von der Wand weg: Die Druckwirkung nimmt zu, je weiter Du dich von der Wand entfernst.

## Triggern für das Gesäß



<p><b>Gründe für die Behandlung</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zu hohe Spannung auf die piriformis kann den Ischias Nerv reizen. Dies kann zu Schmerzen oder Nervenreizung im Gesäß, Oberschenkel, Unterschenkel oder Fuß führen.</li> <li>• Übermäßige Spannungen im piriformis Muskel können die Hüftbewegung eingrenzen.</li> </ul>
<p><b>Vorbereitung</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leg den Tennisball unter Deine Hüfte</li> <li>• Setz dich auf den Ball mit den Händen auf dem Boden.</li> </ul>
<p><b>Ausführung</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Von der Startposition aus rollst du nun hin und her über den piriformis Muskel</li> <li>• Rolle für 30-60 Sekunden und dann wechsle die Seite.</li> <li>• Versuche Deine Körperposition auch einmal zu verändern um den piriformis Muskel aus verschiedenen Blickwinkeln zu bearbeiten.</li> </ul>
<p><b>Steigerungsform</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verwende einen Lacrosse-Ball, um den Druck zu erhöhen.</li> </ul>

## Triggern für die seitlichen Rumpfmuskeln



<p><b>Gründe für die Behandlung</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ähnlich wie die Brustmuskeln, können die seitlichen Rumpfmuskeln kurz und steif werden durch Übertraining. Dieser Mangel an Dehnbarkeit führt zu Überlastungsschäden und / oder schlechter Beweglichkeit.</li> </ul>
<p><b>Vorbereitung</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stelle Dich neben eine Wand mit ausgestrecktem Arm über dem Kopf.</li> <li>• Lege den Tennisball direkt hinter Deine Achselhöhle, zwischen den seitlichen Rumpfmuskel und der Wand.</li> </ul>
<p><b>Ausführung</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Von der Ausgangsposition rolle nun langsam den Ball nach oben und unten entlang der Außenseite deiner Achselhöhle.</li> <li>• Beuge und strecke die Knie, um den Bewegungsbereich zu erhöhen.</li> <li>• Rolle für 30-60 Sekunden und wechsle dann die Seite.</li> </ul>
<p><b>Steigerungsform</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verwende einen härteren Ball, um den Druck zu erhöhen.</li> </ul>