



Entspannungsübung mit Tennis- oder Faszienbällen

So geht's:

Lege dich auf einen relativ harten Untergrund. Das Bett oder die Couch sind zu weich – hier sinkt der Tennisball ein und es kommt kein Druck in deinem Rücken an.

Eine Gymnastik- oder Yoga-Matte sind als Untergrund aber in Ordnung.

Oder einfach direkt auf den Fußboden.

Dann bring den Tennisball genau dort an deinen Rücken, wo es am meisten schmerzt.

Leg dich auf den Ball. Und lass alle Muskelanspannung los.

Tief atmen, ruhig atmen und loslassen.

Bleib an diesem einen Punkt, bis der Schmerz spürbar nachlässt oder ein paar Minuten vergangen sind. Dann such dir den nächsten Punkt, der „spannend“ ist.

Tipp: Wenn Du magst höre Ruhig dabei Entspannungsmusik

Lege Dich wenn möglich immer auf zwei Bälle.

Wo am Rücken darfst du den Ball anwenden?

Du darfst dich prinzipiell überall auf den Ball legen,
wo kein direkter Knochenkontakt ist.

Wenn sich die Stelle ungut anfühlt dann such dir einfach eine andere –
du wirst schnell lernen welche Stellen „nur schmerzen“
und wo der Ball einfach nicht passt.

Ich empfehle dir zum Start den Bereich direkt neben der Wirbelsäule,
zwischen Wirbelsäule und Schulterblättern.

Betrachte den Schmerz, als Deinen Freund.

Er hilft dir die "verspannten" Bereiche zu identifizieren.

Sobald du vom Ball herunterrollst sollte der Schmerz wieder weg sein.

Massage der Schulterpartie

Diese Übung funktioniert ähnlich wie die im Liegen,
wird aber im Stehen an einer Wand durchgeführt.

Stelle dich mit geradem Rücken an eine Wand und klemme den Tennisball
zwischen dir und der Wand ein. Dann bewege dich sanft kreisend und
führe Auf- und Abwärtsbewegungen durch, um die betroffene Stelle zu massieren.

Diese Übung ist nicht so intensiv, als wenn du dich auf den Tennisball legst
und bei einem sehr verspannten Rücken oder an empfindlichen Stellen angenehmer.





Entspannungsübung mit Tennis- oder Faszienbällen

Massage der Oberschenkel

Diese Übung wird im Sitzen auf dem Boden durchgeführt. Der Tennisball wird unter dem Oberschenkel platziert – und wieder wird die tiefe Muskulatur durch leicht kreisende Bewegungen gelockert. Du kannst den Tennisball natürlich auch seitlich auf der Außenseite der Oberschenkel platzieren (Achtung: "die Perlenkette" könnte eventuell recht schmerzhaft sein!).

Tipp: mit der Härte der Unterlage kannst du den Druck ein wenig variieren.

Massage der Wadenmuskulatur

Wenn die Waden nach dem Laufen schmerzen kannst du den Tennisball auch unter die Waden legen. Schiebe dann dein Gewicht langsam über eventuell schmerzende Punkte – das geht am besten, indem du am Boden sitzt.

Vorsicht: Die Waden sind meist sehr empfindlich – übe also wirklich nur so viel Druck aus, wie dir gut tut.

Massage der Pomuskulatur

Wenn du am Rücken liegst (am besten auf einer Yogamatte), kannst du den Tennisball auch unterhalb der Pobacken ansetzen und dort leicht kreisen.

Du erreichst an diesem Punkt die tiefen Muskeln, die ins Bein ausstrahlen können. Probiere auch Punkte weiter seitlich aus.

Massage für die Füße

Setze dich am besten auf einen Stuhl und stelle beide Füße auf die Tennisbälle und dann einfach ausrollen oder kreisen. Wenn Du die Übung lieber im stehen machst, dann bearbeite die Füße einfach nacheinander.

eine wunderschöne Fußreflexzonenbehandlung.

