



Die Dauer des gesamten Rampings liegt bei mindestens 7-10 Min. kann aber beliebig ausgedehnt werden. Jeder Stelle/**Seite** für **20 Sekunden** bearbeitet, bevor du zügig wechselst.

1A.



Waden rollen

2A.



Brustwirbelsäule rollen

3A.



Latissimus rollen

4A.



Wall Ankle Mobility

5A.



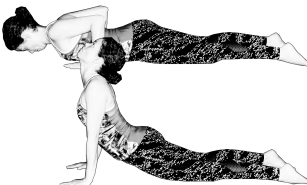
Toe Raised Ankle

6A.



Band Shoulder Mobility

7A.



Cobra

8A.



Thoracic Bridge

ROLLING

Beim Rolling handelt es sich um Selbstmassage mit Hilfe von Rollen, Bällen oder Sticks.

Es geht darum, die Gleitfähigkeit zwischen Haut und Muskel, zwischen Muskelteilen untereinander oder innerhalb des Muskels zu erhöhen. Häufig verhindern Verklebungen oder Knötchen ein problemloses gleiten, die die Beweglichkeit sichtbar und spürbar reduzieren.

Soleus Roll

Soleus Roll



L2w

How to:

Set-Up:

- Lege die Wade unterhalb des Muskelbauchs auf einen Foam Roller oder einen Foam Roller Ball.
- Das freie Bein bleibt aufgestellt neben dem zu rollenden Bein. So kannst Du Dein Körpergewicht hin und her justieren.
- Für eine bequemere Ausgangsposition, kannst du die kleine Rolle etwas erhöhen (flacher Step).
- Stütze Dich mit den Händen gut ab, so dass Du den Po anheben kannst.

Action:

- Rolle mit dem Bereich zwischen Ferse und Muskelbauch über die Rolle und verteile dabei so viel Druck auf die Rolle, wie Du gut tolerieren kannst. Ist der Druck zu schmerzhaft, kannst Du etwas mehr Druck auf das aufgestellte Bein geben. Ist es zu wenig Druck, entlastest Du den stehenden Fuß etwas, oder hebst ihn komplett vom Boden ab.

Progression:

- Als Progression kannst Du den freien Fuß auf das Schienbein des rollenden Unterschenkels legen, um den Druck auf die Rolle zu erhöhen.
- Solltest Du eine Stelle gezielt bearbeiten wollen, verharrst Du kurz an dieser Stelle, atmest tief ein, ziehst die Fußspitze maximal zum Schienbein. Nach kurzem Halten lässt Du die Luft hörbar aus dem Mund entweichen und lässt zeitgleich die Fußspitze locker nach unten fallen.

T-Spine Roll

T-Spine Roll + Mobility



L2w

How to:

Set-Up:

- Lege Dich mit dem oberen Rücken auf einen Foam Roller.
- Setze die Füße angewinkelt auf dem Boden ab.
- Dein Gesäß ist dicht über dem Boden.
- Stütze die Hände, wie bei einer Bauchübung hinter dem Kopf, um deinen Nacken zu entlasten.

Action:

- Rolle im Bereich deines Brustkorbs vor und zurück und bewege dabei die Ellenbogen leicht auf und ab.
- Achte auf Bauchspannung, um eine kompensierende Überstreckung in der Lendenwirbelsäule zu vermeiden.
- Lass Dich im Bereich der Brustwirbelsäule entspannt zurück in den Foam Roller fallen.

Achtung:

- Möglicherweise spürst Du auf eine unangenehme Weise deine Dornfortsätze als kleine „Hubbel“ entlang der Wirbelsäule. Versuche mit mehr Bauchspannung und gezieltem Rollen an den Seiten der Wirbelsäule, diese „Hubbel“ auszusparen.
- Halte auf jeden Fall den Bauch fest angespannt um Streckung in der Wirbelsäule ausschließlich auf den Brustwirbelsäulenabschnitt zu limitieren und die Lendenwirbelsäule vor einer Überstreckung zu schützen

Lat Roll

Lat Roll



How to:

Set-Up:

- Platziere Deinen breiten, äußeren Rückenmuskel (Latissimus) seitlich im Bereich der Achsel auf der Rolle.
- Achte darauf, dass nicht das Schulterblatt oder die Rippen auf der Rolle liegen, sondern wirklich das weiche Gewebe des breiten Rückenmuskels.
- Deine Beine liegen aufeinander angewinkelt auf dem Boden.

Action:

- Rolle auf dem breiten Rückenmuskel in Richtung Brust und wieder zurück in Richtung Achsel. Wiederhole diese für die vorgegebene Zeit.
- Rolle nur auf weichem Muskelgewebe. Wenn du Rippen oder sonstige Knochen spürst, versuche wieder auf den Muskel zurück zu rollen.

Achtung:

Oftmals spürt man hier zuerst nicht wirklich viel und das obwohl der Muskel stark verspannt ist. Versuche daher durch Drehung um die Längsachse (vor und zurück drehen auf der Rolle) Verhärtungen zu finden. Atme tief aus und versuche in die Rolle hinein zu sinken.

Ramping

Das Ramping erfüllt gleich drei Wünsche auf einmal. Es wärmt Gelenke, Bänder, Faszien und die Muskulatur auf und macht damit beweglicher. Es erhöht Körpertemperatur und Stoffwechsel, was den Körper biochemisch gut auf das anstehende Training einstellt und die ersten Kalorien verbraucht. Und es bereitet Dich koordinativ und motorisch sehr gut auf die anstehenden Belastungen während des Trainings vor.

Wall Ankle Mobility

Wall Ankle Mobility

(Ankle Mobility)



L1w

How to:

Set-Up:

- Starte in einer mittleren Schrittstellung mit den Händen an einer Wand.
- Der Vorderfuß steht ca. 10 cm von der Wand entfernt.
- Der vordere Fuß hat permanent Kontakt zum Boden, insbesondere die Ferse.

Action:

- Schiebe das Knie des vorderen Beins in fließenden Bewegungen weit über den kleinen Zeh des vorderen Fußes in Richtung Wand.
- Ob die Ferse des hinteren Fußes sich dabei vom Boden abhebt oder nicht, ist nicht relevant; der Fokus ist auf dem vorderen Fuß/Sprunggelenk.

Achtung:

- Bei dieser Übung wird nicht die hintere Wade gedehnt, sondern das vordere Sprunggelenk mobilisiert (was eine Wadendehnung zu einem gewissen Grad miteinschließt).

Toe Raised Ankle Mobility

Toe Raised Ankle Mobility

(Ankle Mobility)



L2w

How to:

Set-Up:

- Falte eine Matte oder ein Handtuch oder nutze eine Gewichtsscheibe, um Deine Zehen ca. 2-3 cm hochzustellen.

Action:

- Halte die Fersen auf dem Boden und beuge deine Knie leicht, während Du sie über den kleinen und vorletzten Zeh schiebst, um Dein Fußgelenk zu mobilisieren.
- Wiederhole diese Bewegung langsam und kontrolliert.
- Der Oberkörper bleibt bei der Kniebeugung senkrecht.

Superband Shoulder Mobility

Band Shoulder Mobility

(Shoulder Stability, Scapula Mobility)



L3w

How to:

Set-Up:

- Positioniere dich in Bauchlage, Beine lang, Blick Richtung Boden.
- Halte ein Resistance Band/ Tube mit gesteckten Armen über dem Kopf gespannt.
- Handrücken zeigen zur Decke.
- Ziehe die Schultern tief in die Hosentasche.
- Spanne den Bauch und den Po fest an, um eine allzu große Hohlkreuztendenz zu vermeiden.

Action:

- Führe die getreckten Arme mit gespanntem Tube am Rücken vorbei bis zum Gesäß.
- Erhalte die Spannung und bewege die Arme wieder bis über den Kopf.
- Wiederhole die Bewegung hoch und runter.

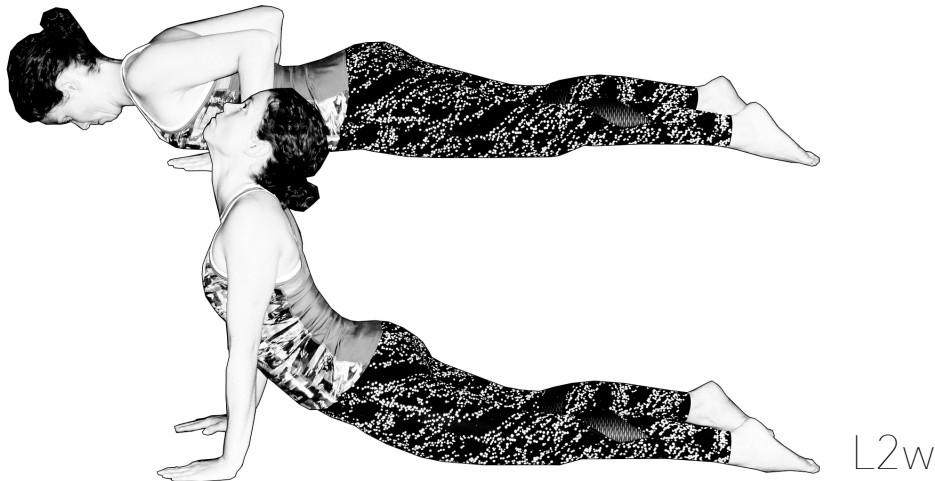
Regression:

- Du kannst die Übung auch im aufrechten Stand ausführen, dann wird sie etwas leichter.

Cobra

Cobra

(BWS/ Mobilität)



How to:

Set-Up:

- Beginne in Bauchlage.
- Platziere beide Hände seitlich neben der Brust und stelle deine Unterarme senkrecht zum Boden auf
- Ziehe die Schultern zusammen und tief in Richtung Gesäß.

Action:

- Mit tiefen Schultern streckst du die Arme, so dass dein Oberkörper den Boden verlässt.
- Die Beine bleiben liegen und die Hüften hängen durch.
- Öffne die Brust und schaue mit dem Blick zur Decke.
- Halte diese Dehnung einige Sekunden.

Single Arm T-Spine Bridge

Single Arm T-Spine Bridge

(Shoulder Stability, Thoracic Mobility)



You Tube
[Übungsvideo](#)

How to:

Set-Up:

- Positioniere dich in einem stabilen Seitstütz mit einem gestrecktem Stützarm (Fingerspitzen zeigen nach oben).
- Das Schulterblatt des Stützarms ist tief und zurück gezogen und der Arm außenrotiert (Ellenbogen zeigt nach hinten, bzw. zu den Füßen).
- Der obere Arm ist vor dir ausgestreckt und zeigt nach vorne.

Action:

- Setze das obere Bein hinter dir auf den Boden mit einem 90° Kniewinkel ab.
- Dein unteres Bein folgt dem oberen, sodass beide Knie nun 90° gebeugt sind die Füße fest auf dem Boden stehen.
- Strecke die Hüften aktiv durch Pospannung und spanne deinen Bauch fest an, so dass die Wirbelsäulenrotation jetzt hauptsächlich in der Brustwirbelsäule stattfindet.