

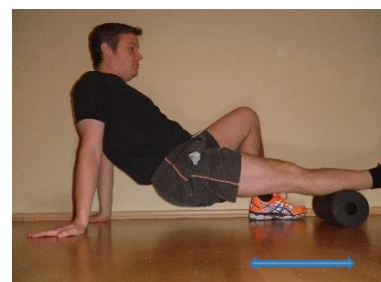
Sportmassage mit der Blackroll®, Übungsauswahl für Läufer

Die Übungen der Blackroll® kommen einer Sportmassage gleich. Einzelne Übungen können mit einem angenehmen Schmerz verbunden sein. Dies ist ein Zeichen dafür, dass die Faszien sich lösen. Bei anhaltenden Schmerzen suchen Sie bitte einen Arzt auf.

Nachfolgend finden Sie eine Auswahl der Blackroll®-Übungen, speziell für Läufer. Führen Sie jede Übung 8-12 mal langsam aus.

Faszien in der Wade lösen

- Legen Sie die Rolle an das untere Ende einer Wade.
- Verschaffen Sie sich mit dem anderen, angewinkelten Bein Halt.
- Stützen sie sich mit den Händen so auf, dass das Gesäß in der Luft schwebt.
- Rollen Sie auf Ihrer Wade 8-12 mal auf und ab.



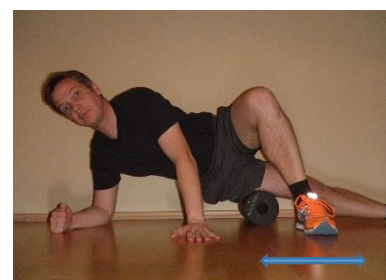
Faszien in den hinteren Oberschenkeln lösen

- Legen Sie die Rolle direkt unterhalb ihres Gesäßes.
- Lassen sie beide Beine schweben. Wenn Sie mögen, überkreuzen sie die Beine an den Füßen.
- Stützen Sie sich mit den Händen so auf, dass das Gesäß in der Luft schwebt.
- Rollen sie von unterhalb des Gesäßes bis kurz vor die Kniekehle 8-12 mal auf und ab.



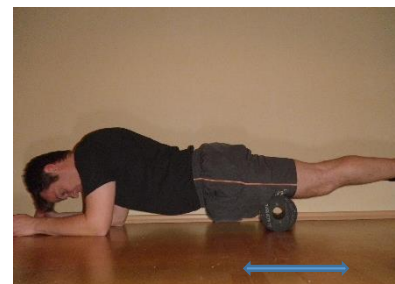
Faszien in den seitlichen Oberschenkeln lösen

- Lege Sie die Rolle unter einen seitlichen Oberschenkel, direkt unterhalb des Beckenknochens.
- Verschaffen Sie sich mit dem anderen, angewinkelten Bein Halt.
- Stützen Sie Ihren Oberkörper auf.
- Rollen Sie von Ihrem Beckenknochen bis kurz vor die Kniekehle 8-12 mal auf und ab.
- Diese Übung schmerzt üblicherweise am Anfang sehr stark. Nach mehrmaliger Ausführung sollte der Schmerz nachlassen.
-



Faszien in den vorderen Oberschenkeln lösen

- Legen Sie die Rolle auf das obere Ende Ihrer Oberschenkel.
- Verschaffen sie sich mit den angewinkelten Armen Halt.
- Rollen Sie vom oberen Ende der Oberschenkel bis kurz vor des Knie 8-12 mal auf und ab.



Sie möchten im Rahmen eines Gruppen-Events mit Ihrem Team die Blackroll® erproben? Für Gruppenstärken bis 16 Personen stehen Blackrolls® zur Verfügung. Gerne bin ich für Sie da:
Rüdiger Kohl, Tel: 02841-3676537, Email: kohl@relax-ion.de, www.relax-ion.de