



# FIT UND XUND # 12

## BLACKROLL ZUM AUFWÄRMEN I VON II

Die Blackroll eignet sich zum Aufwärmen vor dem Sport vor allem im Bereich der Beine. Sie vermindern dadurch das Verletzungsrisiko und vereinfachen sich so das Training.

### ÜBUNG 2

» Legen Sie sich für die Bein-vorderseite auf den Bauch und stützen Sie sich auf die Hände und das andere Knie. Rollen Sie auch hier schnell 5–10 Mal über die Bein-vorderseite und wechseln da-nach die Seite.



### ÜBUNG 1

» Setzen Sie sich auf den Boden und legen Sie ein gestrecktes Bein auf die Blackroll. Jetzt stützen Sie sich mit den Armen hinter dem Körper auf und geben so mehr Gewicht auf die Rolle. Achtung, geben Sie nicht zu viel Druck! Sie wollen sich erst aufwärmen. Nun verschieben Sie das Bein über der Blackroll und rollen mit schnellem Tempo 5–10 Mal über die ganze Bein-rückseite. Wichtig ist dabei das schnelle Tempo! Wechseln Sie danach zum anderen Bein.