



FIT UND XUND # 13

BLACKROLL ZUR ENTSPANNUNG UND ZUR MASSAGE II VON II

Die Blackroll eignet sich nicht nur zum Aufwärmen vor dem Sport, sondern auch zur Entspannung danach. Mit der schwarzen Rolle lassen sich Verspannungen lösen und die Regeneration anregen.



ÜBUNG 2

- » Für die Entspannung der Beinmuskeln verwenden Sie besser die grosse Blackroll. Setzen Sie sich auf den Boden, legen Sie ein Bein auf die Blackroll und stützen Sie sich hinten auf die Hände. Geben Sie Gewicht auf die Blackroll und rollen mit dem Bein ganz langsam über die Rolle. Das Tempo sollte auch hier ~1cm pro Minute sein.

ÜBUNG 1

- » Stellen Sie im Stand einen Fuss auf die kleine Blackroll. Verlagern Sie jetzt etwas Gewicht auf den Fuss und rollen Sie mit dem Fuss langsam über die Rolle. Das Tempo sollte wirklich sehr langsam sein, etwa 1cm pro Minute. So haben die Verspannungspunkte der Muskeln und eventuelle Verklebungen genug Zeit zum Entspannen. Beim Lösen darf es auch etwas mehr wehtun, aber bitte geben Sie nur so viel Druck darauf, wie es Ihnen gut tut.

