



FIT UND XUND #9

MIT DER BLACKROLL DEN RUMPF STABILISIEREN

Viele Leserinnen und Leser haben zu Hause eine Blackroll oder ein ähnliches Produkt, um beim Darüberrollen Verhärtungen aufzuspüren und verklebte Bindegewebsstrukturen zu lösen. Die Blackroll kann aber noch vielseitiger genutzt werden. Zum Beispiel zum Kräftigen. Hier einige Übungen für die Rumpfstabilisation.

Gaby Bächtold
Blackroll-Trainerin,
ABC Fitness, Rheinau



STÜTZ

- » Position: Auf der Blackroll abstützen, gerade Linie von Kopf bis Fuss. Übung: Statisch halten.

Schwieriger: Rechts - links abwechselnd ein Bein anwinkeln und 3 Sek. halten.

BRÜCKE

- » Position: Füße auf Rolle stellen. Arme am Boden. Übung: Hüftbeuger langsam strecken und beugen.

Schwieriger: Hände gegen die Decke strecken und/oder Fersen zu Gesäss hinziehen (rollen) und wieder soweit möglich zurückrollen.



WAAGE

- » Position: Auf einem Bein stehen, horizontale Ganzkörperspannung. Schwieriger: Auf ein Kissen stehen.

STÜTZ SEITWÄRTS

- » Position: Mit dem Unterarm auf der Blackroll abstützen, kniend. Übung: Hüfte leicht beugen und strecken.

Schwieriger: Oberes Bein Abduktion statisch und Hüfte beugen und/oder strecken oder Beine gestreckt nebeneinander.



ARM- UND BEINHEBEN

- » Position: Auf Blackroll knien, Fussspitze am Boden. Übung: Bein und Arm gegenseitig max. strecken und halten, Seite wechseln.

Einfacher: Ein Bein strecken, beide Hände auf Boden stützen.
Schwieriger: Ohne Fussspitze am Boden.

