



#### ÜBUNGSKATALOG FÜR BLACKROLL:

Entspannung: langsame, gleichmäßig ausgeführte Übungsfolge ca. 1 min. pro Seite (evtl. statisches Halten in sensiblen Zonen, bei Verspannungen)

Aktivierung: schnellere Übungsausführung, aber gleichmäßiges Tempo ca. 30 – 40 min. pro Körperteil oder Seite

Nach dem Training: ca. 20 – 30 min. entspannendes Ausrollen mit Hilfe der Blackroll (spezielle Muskelpartien, belastete Körperteile stärker berücksichtigen)

Standardübungen: Achillessehne, Wadenmuskulatur, Oberschenkelrückseite, Gesäßmuskulatur, Oberschenkel Außenseite, Oberschenkelvorderseite, Rückenmuskulatur

Internetseiten:

[https://www.blackroll.ch/wp-content/uploads/2020/06/BLACKROLL\\_HOME\\_WORKOUT.pdf](https://www.blackroll.ch/wp-content/uploads/2020/06/BLACKROLL_HOME_WORKOUT.pdf)

<https://blackroll.com/de/uebungen>

<https://diefachwelt.de/mediafiles/Downloads/Uebungsanleitung-AV-BLACKROLL.pdf>

Viel Spaß!