

Christoph Lukas

Stabilisationstraining mit der Blackroll

Leseprobe

[Stabilisationstraining mit der Blackroll](#)

von [Christoph Lukas](#)

Herausgeber: Books on Demand



<http://www.unimedica.de/b19476>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Stabilisationstraining mit der Blackroll

INHALT

Vorwort.....	9
Einführung	11
Stabilisationstraining	13
Vorstellung Blackroll	17
Was ist die BlackRoll?.....	17
Ursprüngliche Verwendung der Blackroll	19
Sicherheitshinweise	22
Kontraindikationen	23
Blackroll als Stabilisationstrainingsgerät	25
Übungen zur Stabilisation mit der Blackroll	27
Grundsätzliche Ausführungshinweise.....	27
Übungen im Stand	28
Stehendes Balancieren auf der Blackroll	28
Übungen in Liegestützposition	30
Liegestütz mit Blackroll unter den Händen	30
Liegestütz mit Rolle unter den Schienbeinen.....	32

Stabilisationstraining mit der Blackroll

Übungen im Unterarmstütz	34
Unterarmstütz mit Rolle unter den Unterarmen	34
Unterarmstütz mit Rolle unter den Schienbeinen	36
Übungen in der Brückenlage (Bridging)	38
Bridging mit Rolle unter den Füßen	38
Bridging mit Rolle unter den Schulterblättern	40
Übungen im Unterarmstütz rückwärts	42
Übungen mit der Rolle unter den Füßen	42
Übungen mit 2 Rollen unter den Ellenbogen	44
Übungen im Vierfüßlerstand	46
Vierfüßlerstand mit Händen auf der Rolle	46
Vierfüßlerstand mit Unterschenkeln auf der Rolle	48
Übungen im Seitstütz	50
Seitstütz mit Rolle unter den Füßen	50
Seitstütz mit Rolle unter dem Becken	52
Seitstütz mit Rolle unter dem Unterarm	54
Übungen in Rückenlage mit einer Rolle	56

Stabilisationstraining mit der Blackroll

Hüftrollen	56
Übungen im Liegen mit 2 Rollen	58
Bauchlage	58
Rückenlage	60
Abschliessende Mobilisierungsübungen	62
Katzenbuckel	62
Snake	64
Krokodil.....	66
Palme.....	68
Drehsitz.....	70
Dehnung Beinrückseite in Rückenlage.....	72
Dehnung Hüftbeuger	74
Haltung des Kindes	76
Blackroll unter BWS	78
Tischstand.....	80
Literatur.....	82
Über den Autor.....	84

Stabilisationstraining mit der Blackroll



Dr. Christoph Lukas

Christoph Lukas

[Stabilisationstraining mit der Blackroll](#)

84 Seiten, kart.
erschienen 2014



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de