

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

ÜBUNGEN IN DER BRÜCKENLAGE (BRIDGING)

BRIDGING MIT ROLLE UNTER DEN FÜßEN

Ausgangslage:

Rückenlage, Füße auf der Rolle, Knie 90° angewinkelt, Arme seitlich am Körper. Das Becken wird angehoben, so dass Oberschenkel und Rumpf eine gerade Linie bilden. Die tiefe Bauchmuskulatur wird durch leichtes Einziehen des Nabels nach innen-oben aktiviert, die Gesäßmuskulatur angespannt.

Durchführung:

Die oben beschriebene Stellung 2x 30-40 sec. halten.

Variationen:

- Ein Bein anheben in die gerade Verlängerung des Rumpfes und halten, darauf achten, dass das Becken waagrecht bleibt.
- Beide Beine im Wechsel anheben und 1-2 sec. halten.
- Auf der Rolle entlang der Fußsohle vor- und zurückrollen.

Stabilisationstraining mit der Blackroll



39

Stabilisationstraining mit der Blackroll

SEITSTÜTZ MIT ROLLE UNTER DEM UNTERARM

Ausgangslage:

Seitenlage, der Unterarm liegt auf der Blackroll, diese ist entlang der Körperlängsachse ausgerichtet. Der Oberarm steht senkrecht, der Kopf wird gerade gehalten. Die Sprunggelenke liegen übereinander auf dem Boden. Das Becken wird angehoben, so dass Oberschenkel und Rumpf eine gerade Linie bilden. Die tiefe Bauchmuskulatur wird durch leichtes Einziehen des Nabels nach innen-oben aktiviert.

Durchführung:

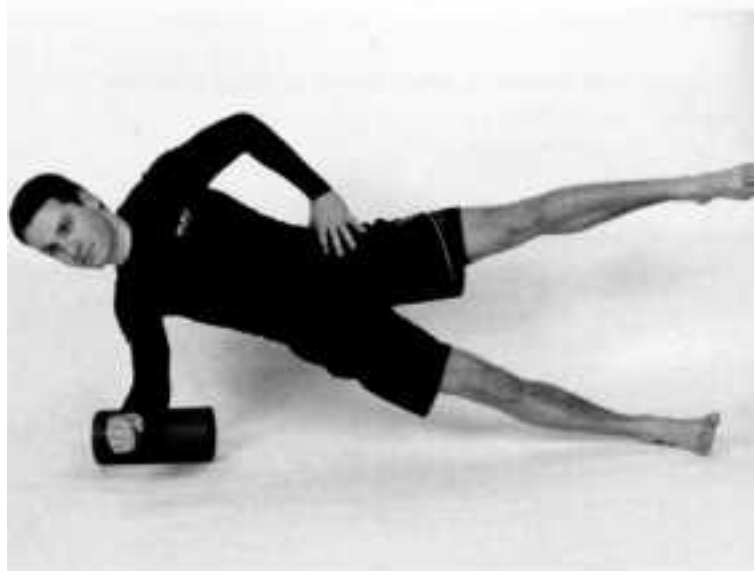
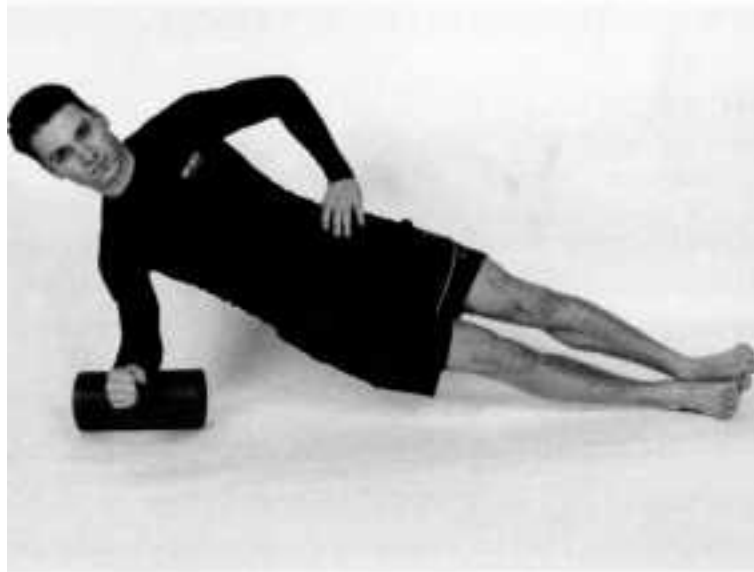
Die oben beschriebene Haltung 2x 30-40 sec. pro Seite halten.

Variationen:

- Die Blackroll wird entlang der Unterarmachse auf den Boden gelegt.
- Das obere Bein mit angezogenen Füßen abspreizen, 1-2 Sekunden halten, wieder absenken und erneut anheben.
- Das obere Bein mit angezogenen Füßen abspreizen und in dieser Stellung halten.



Stabilisationstraining mit der Blackroll



55

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