

# AVIVA NEWSLETTER

**DAS LEBEN IST WIE FAHRRAD FAHREN. UM DIE BALANCE ZU HALTEN, MUSST DU IN BEWEGUNG BLEIBEN- ALBERT EINSTEIN**



## Übungen mit Blackroll:

Materialien: Matte, Timer (am Handy oder Stoppuhr) und Blackroll



## Fitnessübungen

### ÜBUNGSBESCHREIBUNGEN:

#### 1. Rücken

Mit der Rolle zwischen Rücken und Wand stehen. Sie befindet sich in der Mitte vom Rücken. Langsam die Beine beugen, sodass die Rolle nach oben und unten am Rücken entlang rollt.

#### 2. Waden

Im Sitzen die Rolle oberhalb vom Sprunggelenk ansetzen. Dann langsam bis zur Kniekehle hochrollen und wieder zurück. Die Schultern dabei locker lassen.

#### 3. Beinaußenseite

In Seitlage die Rolle unter die Hüftknochen legen, das obere Bein aufstellen. Mit dem Unterarm unterhalb der Schulter abstützen und langsam nach oben rollen, sodass die Rolle bis zum Knieansatz rollt und langsam wieder bis zum Hüftknochen zurück.

#### 4. Rumpfaußenseite

In Seitlage das obere Bein aufstellen. Die Rolle unter die Achsel legen, den Arm nach oben ablegen mit der Handinnenfläche zur Decke. Mit dem Bein abdrücken, sodass die Rolle an der Rumpfaußenseite hoch und runterrollt.

#### 5. Unterarme

Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand. Die Unterarme auf die Rolle legen, die Daumen zeigen zur Decke. Den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule lassen und langsam die Unterarme vom Handgelenk bis Ellenbogen abrollen

#### 6. Brust

In Bauchlage die Rolle am Brustansatz mit der Kante plazieren und mit dem gegenüberliegenden Arm fixieren. Den Arm mit der Rolle an der Brust nach vorne ablegen. Diese Position halten.

#### 7. Oberschenkelaußenseite

In Bauchlage die Rolle unterhalb des Hüftknochens ansetzen. Die Unterarme abstützen, den Blick zum Boden halten. Langsam bis zum Knieansatz rollen und wieder zurück.

#### 8. Nacken

In Rückenlage die Rolle unter den Nacken legen, die Füße sind aufgestellt. Dann etwas Druck auf die Rolle geben und den Kopf nach rechts und links drehen.

*IN DIESER AUSGABE*

**BLACKROLL-  
ZIRKEL**