



untere Wade

Ausgangssituation:

Waden über Kreuz auf die Blackroll
Hände stützen den Oberkörper

Massage:

sitzend von der Achillessehne bis
zur Kniebeuge rollen

Wdh: 8-12 Mal



Quadrizeps

Ausgangssituation:

Oberschenkel auf die Blackroll
Arme stützen abgewinkelt den Oberkörper

Massage:

einzelnen oder mit beiden Beiden gleichzeitig
über die Blackroll rollen

Wdh: 8-12 Mal



Gesäßmuskel

Ausgangssituation:

sitzend auf der Blackroll
Hände stützen den Oberkörper
Beine anwinkeln

Massage:

nacheinander die Beine übereinander schlagen
vom Gesäß zum unteren Rücken rollen

Wdh: 8-12 Mal



Lateralmuskel

Ausgangssituation:

seitlich liegend
die Blackroll unter dem Oberkörper

Massage:

vom unteren Rücken bis zur Achselhöhle rollen

Wdh: 8-12 Mal



unterer Rücken

Ausgangssituation:

sitzend auf der Blackroll
Füße leicht angewinkelt
Arme stützen den Oberkörper

Massage:

vom Gesäß bis zu den Brustwirbel rollen
Wdh: 8-12 Mal



Oberarmmuskel

Ausgangssituation:

liegend, die Blackroll unter der Achselhöhle
Beine leicht angewinkelt und aufgestellt

Massage:

Arm vor dem Kopf ausgestreckt
von der Achselhöhle bis zum Ellenbogen rollen
Wdh: 8-12 Mal



Nacken

Ausgangssituation:

auf dem Rücken liegend
die Beine angewinkelt
die Blackroll unter dem Nacken

Massage:

langsam den Kopf von rechts nach links drehen
Wdh: 8-12 Mal