

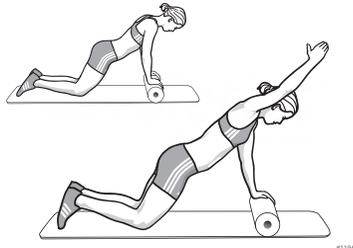
# BLACKROLL Aktivierung und Mobilisation (Set 2 / Karte 1)

# BLACKROLL

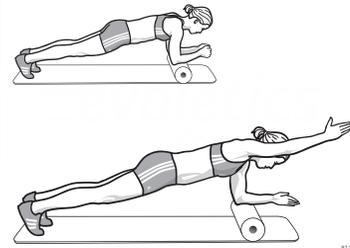
## 1 Hinweise

Da verschiedene Sportarten ganz unterschiedliche Anforderungen an den Athleten stellen, gilt es im Vorfeld die wichtigsten Muskelgruppen durch gezielte Übungen mit der Blackroll zu aktivieren und relevante Gelenke zu mobilisieren. Die Blackroll bietet als Trainingsgerät optimale Kombinationsmöglichkeiten für beide Ansätze. Sie kann zum einen als Hebel und Widerlager, aber auch als Positionselement eingesetzt werden, um sowohl die großen Muskelgruppen als auch die tieferliegenden stabilisierenden Rumpfmuskeln zu aktivieren und so auf die kommende Belastung vorzubereiten.

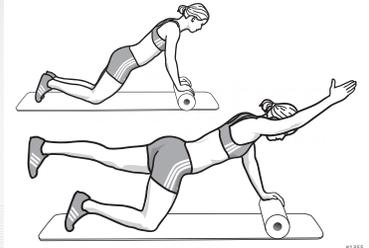
## 2 Frontstütz kurzer Hebel



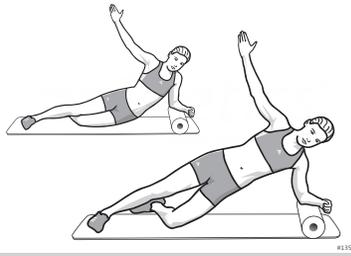
## 3 Frontstütz langer Hebel



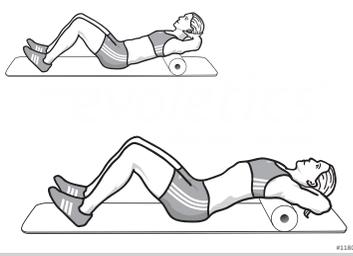
## 4 Arm- und Beinheben



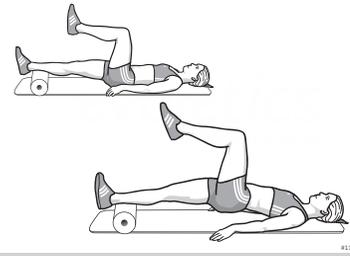
## 5 seitliches Rumpfheben



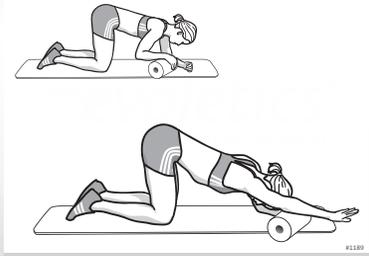
## 6 Mobilisation BWS



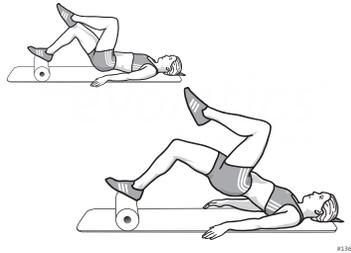
## 7 Hüftstreckung Rückenlage



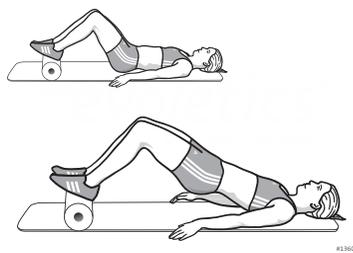
## 8 Mobilisation Schultergürtel



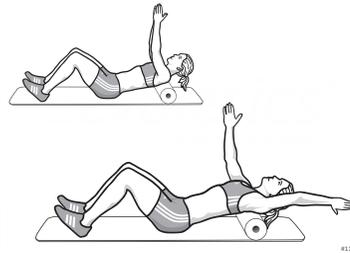
## 9 Brücke einbeinig



## 10 Brücke beidbeinig



## 11 Mobilisation Schulter und BWS



## Hinweis

Die Qualität der Bewegungsausführung steht immer im Vordergrund. Erst wenn eine Übung in ihrer Grundform sicher beherrscht wird, kann sie entsprechend erschwert werden. Die Atmung sollte immer gleichmäßig sein, wobei generell beim belastenden Teil der Bewegung ausgeatmet wird. Pressatmung sollte vermieden werden. Bei Schmerzen jeglicher Art ist die Übung sofort zu beenden.

POWERED BY  
**evoletics**<sup>®</sup>  
Trainingsplanung