

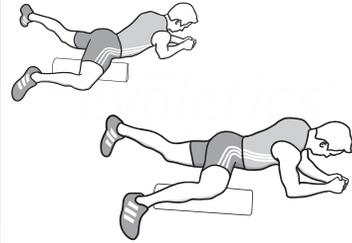
# BLACKROLL Vorbereitung und Regeneration (Set 1 / Karte 1)

# BLACKROLL

## 1 Hinweise

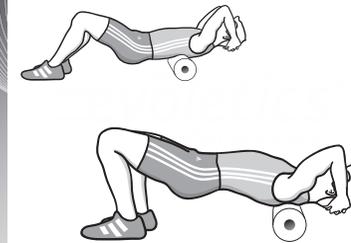
Zur Trainingsvorbereitung reicht ein Einsatz der Blackroll von 5-15 Sekunden (bzw. 2-3 Rollouts) pro Muskelgruppe. So bereitet man den Muskel-Sehnen-Komplex ideal auf die folgende Belastung vor und macht dessen unterschiedliche Anteile ohne Spannungsverlust gegeneinander geschmeidig. Mit der Regenerationstechnik fördert man die Entspannung beanspruchter Muskelgruppen und beschleunigt den Abtransport von Stoffwechselprodukten. Hierbei sollte die Blackroll über einen Zeitraum von 90-120 Sekunden pro Übung eingesetzt werden.

## 2 Oberschenkel Innenseite



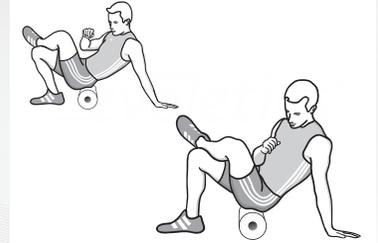
#5725

## 3 oberer Rücken



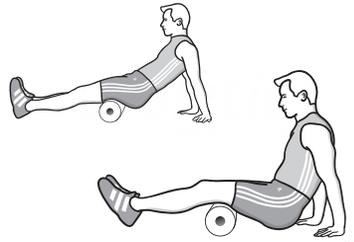
#5720

## 4 Gesäß



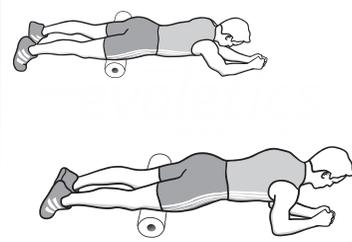
#5721

## 5 Oberschenkel Rückseite



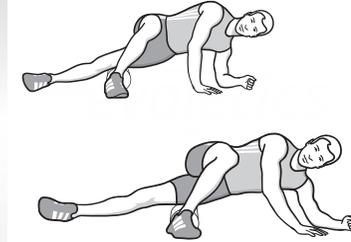
#5726

## 6 Oberschenkel Vorderseite



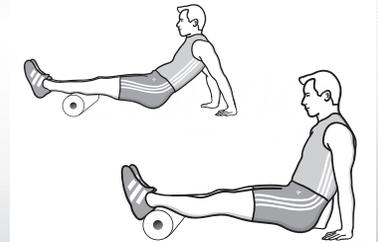
#5727

## 7 Oberschenkel Außenseite



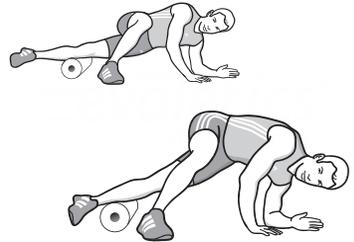
#5722

## 8 Wade



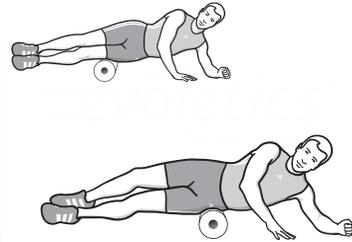
#5723

## 9 Unterschenkel Außenseite



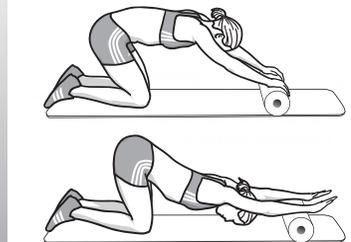
#5728

## 10 IT-Band und Hüfte



#5724

## 11 Arme



#1186

## 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