

# Christoph Lukas

## Stabilisationstraining mit der Blackroll

Extrait du livre

[Stabilisationstraining mit der Blackroll](#)

de [Christoph Lukas](#)

Éditeur : Books on Demand



<http://www.editions-narayana.fr/b19476>

Sur notre [librairie en ligne](#) vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne

Tel. +33 9 7044 6488

Email [info@editions-narayana.fr](mailto:info@editions-narayana.fr)

<http://www.editions-narayana.fr>



# Stabilisationstraining mit der Blackroll

## INHALT

Vorwort.....	9
Einführung .....	11
Stabilisationstraining .....	13
Vorstellung Blackroll .....	17
Was ist die BlackRoll?.....	17
Ursprüngliche Verwendung der Blackroll .....	19
Sicherheitshinweise .....	22
Kontraindikationen .....	23
Blackroll als Stabilisationstrainingsgerät .....	25
Übungen zur Stabilisation mit der Blackroll .....	27
Grundsätzliche Ausführungshinweise.....	27
Übungen im Stand .....	28
Stehendes Balancieren auf der Blackroll .....	28
Übungen in Liegestützposition .....	30
Liegestütz mit Blackroll unter den Händen .....	30
Liegestütz mit Rolle unter den Schienbeinen.....	32

## **Stabilisationstraining mit der Blackroll**

Übungen im Unterarmstütz .....	34
Unterarmstütz mit Rolle unter den Unterarmen .....	34
Unterarmstütz mit Rolle unter den Schienbeinen .....	36
Übungen in der Brückenlage (Bridging) .....	38
Bridging mit Rolle unter den Füßen .....	38
Bridging mit Rolle unter den Schulterblättern .....	40
Übungen im Unterarmstütz rückwärts .....	42
Übungen mit der Rolle unter den Füßen .....	42
Übungen mit 2 Rollen unter den Ellenbogen .....	44
Übungen im Vierfüßlerstand .....	46
Vierfüßlerstand mit Händen auf der Rolle .....	46
Vierfüßlerstand mit Unterschenkeln auf der Rolle .....	48
Übungen im Seitstütz .....	50
Seitstütz mit Rolle unter den Füßen .....	50
Seitstütz mit Rolle unter dem Becken .....	52
Seitstütz mit Rolle unter dem Unterarm .....	54
Übungen in Rückenlage mit einer Rolle .....	56

## **Stabilisationstraining mit der Blackroll**

Hüftrollen .....	56
Übungen im Liegen mit 2 Rollen .....	58
Bauchlage .....	58
Rückenlage .....	60
Abschliessende Mobilisierungsübungen .....	62
Katzenbuckel .....	62
Snake .....	64
Krokodil.....	66
Palme.....	68
Drehsitz.....	70
Dehnung Beinrückseite in Rückenlage.....	72
Dehnung Hüftbeuger .....	74
Haltung des Kindes .....	76
Blackroll unter BWS .....	78
Tischstand.....	80
Literatur.....	82
Über den Autor.....	84

## Stabilisationstraining mit der Blackroll



Dr. Christoph Lukas

Christoph Lukas

## [Stabilisationstraining mit der Blackroll](#)

84 pages, broché  
publication 2014



**acheter maintenant**

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain

[www.editions-narayana.fr](http://www.editions-narayana.fr)