

Christoph Lukas

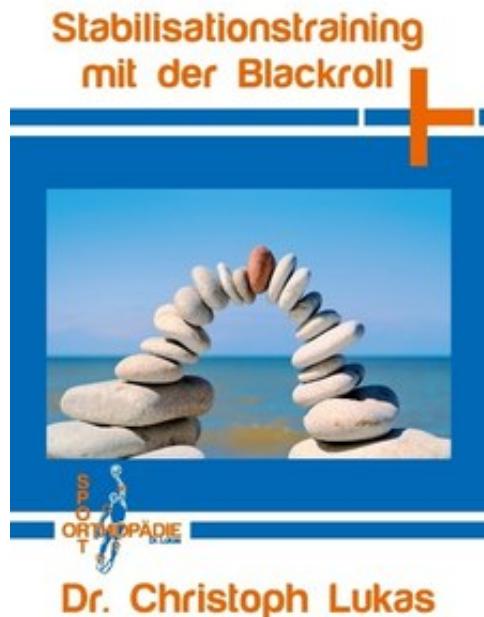
Stabilisationstraining mit der Blackroll

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

<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

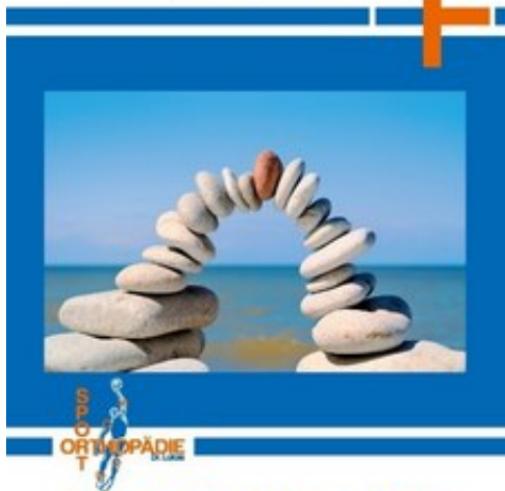
Stabilisationstraining mit der Blackroll

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