

Christoph Lukas

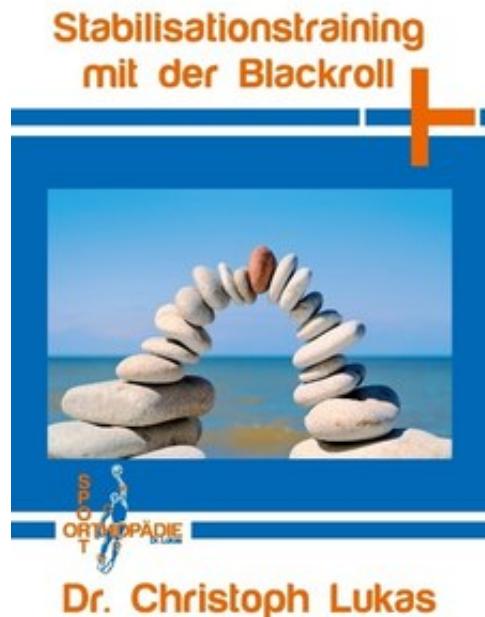
Stabilisationstraining mit der Blackroll

Reading excerpt

[Stabilisationstraining mit der Blackroll](#)

of [Christoph Lukas](#)

Publisher: Books on Demand



<http://www.narayana-verlag.com/b19476>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.

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

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.com

<http://www.narayana-verlag.com>



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, pb
publication 2014



order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life [www.narayana-verlag.com](#)