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

ÜBUNGEN IN DER BRÜCKENLAGE (BRIDGING)

BRIDGING MIT ROLLE UNTER DEN FÜßEN

Ausgangslage:

Rückenlage, Füsse auf der Rolle, Knie 90° angewinkelt, Arme seitlich am Körper. Das Becken wird angehoben, so dass Oberschenkel und Rumpf eine gerade Linie bilden. Die tiefe Bauchmuskulatur wird durch leichtes Einziehen des Nabels nach innen-oben aktiviert, die Gesäß-Muskulatur angespannt.

Durchführung:

Die oben beschriebene Stellung 2x 30-40 sec. halten.

Variationen:

- Ein Bein anheben in die gerade Verlängerung des Rumpfes und halten, darauf achten, dass das Becken waagerecht bleibt.
- Beide Beine im Wechsel anheben und 1-2 sec. halten.
- Auf der Rolle entlang der Fußsohle vor- und zurückrollen.

Leseprobe von Ch. Lukas,
„Stabilisationstraining mit der Blackroll“
Herausgeber: Books on Demand
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Leseprobe von Ch. Lukas,
„Stabilisationstraining mit der Blackroll“
Herausgeber: Books on Demand
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Stabilisationstraining mit der Blackroll

SEITSTÜTZ MIT ROLLE UNTER DEM UNTERARM

Ausgangslage:

Seitenlage, der Unterarm liegt auf der Blackroll, diese ist entlang der Körperlängsachse ausgerichtet. Der Oberarm steht senkrecht, der Kopf wird gerade gehalten. Die Sprunggelenke liegen übereinander auf dem Boden. Das Becken wird angehoben, so dass Oberschenkel und Rumpf eine gerade Linie bilden. Die tiefe Bauchmuskulatur wird durch leichtes Einziehen des Nabels nach innen-oben aktiviert.

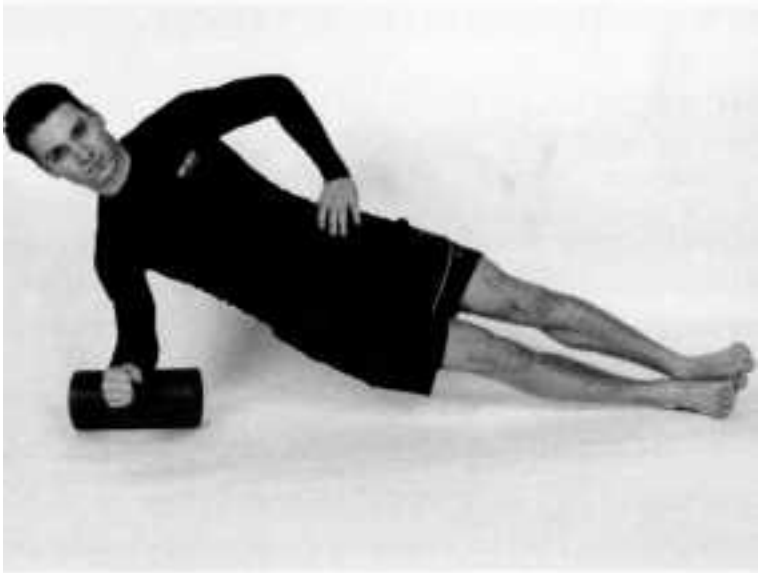
Durchführung:

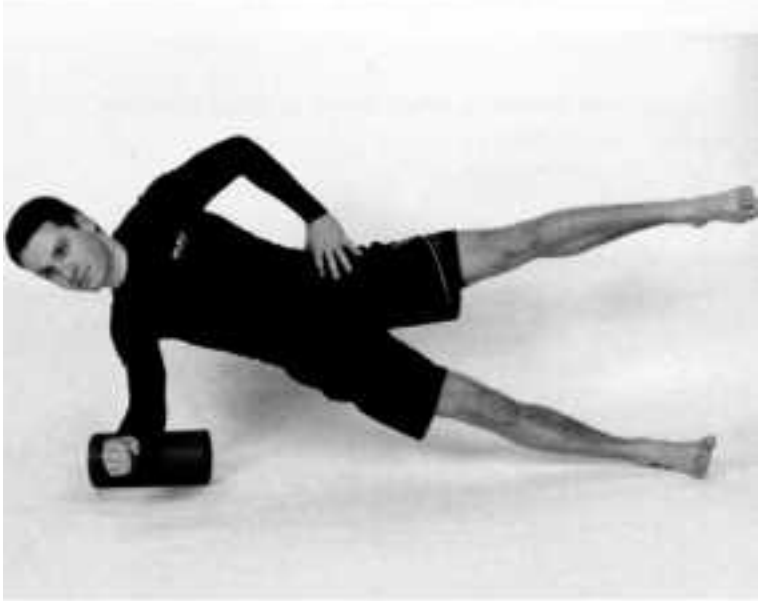
Die oben beschriebene Haltung 2x 30-40 sec. pro Seite halten.

Variationen:

- Die Blackroll wird entlang der Unterarmachse auf den Boden gelegt.
- Das obere Bein mit angezogenen Füssen abspreizen, 1-2 Sekunden halten, wieder absenken und erneut anheben.
- Das obere Bein mit angezogenen Füssen abspreizen und in dieser Stellung halten.

Leseprobe von Ch. Lukas,
„Stabilisationstraining mit der Blackroll“
Herausgeber: Books on Demand
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0





Leseprobe von Ch. Lukas,
„Stabilisationstraining mit der Blackroll“
Herausgeber: Books on Demand
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

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