

BLACKROLL®

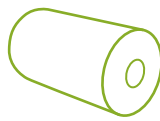
THE HEALTHSTYLE COMPANY

ACHILLESSEHNEN-SCHMERZEN

Die Achillessehne kann aus verschiedenen Gründen gereizt oder entzündet sein. Nicht nur ambitionierte Sportler mit einem hohen Trainingspensum leiden daran. Auch schlichtweg falsches Schuhwerk sowie langes und falsches Stehen können zu Beschwerden führen. Folgende Übungen können dich dabei unterstützen, deine Schmerzen im Bereich der Achillessehne zu beseitigen.



TRAINIERE MIT MASSAGE DER WADE



Starte im Langsitz. Winkle das linke Bein an und platziere die rechte Wade auf der BLACKROLL®. Stütze dich mit den Händen neben dem Gesäß ab. Hebe das Gesäß an und rolle langsam, durch Beugen und Strecken des linken Beines, die Wadenregion aus. Drehe dabei den rechten Fuß nach innen und außen, um die gesamte Wadenmuskulatur zu bearbeiten. Verweile auf Hotspots für etwa 15 Sekunden. Wechsle dann die Seite.

Dauer/Anzahl: Pro Bein ca. 2 Minuten

Durchgänge: 2

Häufigkeit: 2-3 x pro Woche

TRAINIERE MIT MOBILISATION DES OBEREN SPRUNGGELENKS

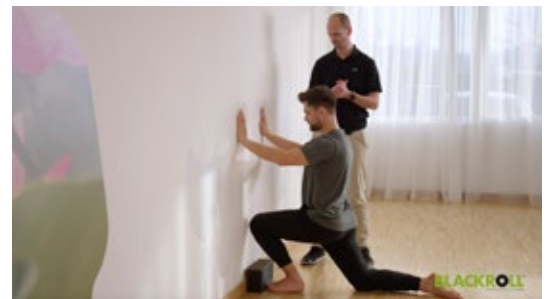


Begib dich in einen halb-knienden Stand und positioniere deinen vorderen Fuß ca. 15 cm vor einer Wand (der BLACKROLL® BLOCK eignet sich hierfür hervorragend). Stütze dich mit den Händen an der Wand ab und bewege nun das Knie deines aufgestellten Beines in Richtung Wand. Achte darauf, dass deine Ferse immer fest am Boden bleibt. Wippe nun mit leicht federnden Bewegungen mit dem Knie in Richtung Wand und halte deine Ferse am Boden.

Dauer/Anzahl: Pro Bein ca. 1-2 Minuten «wippen»

Durchgänge: 2

Häufigkeit: 2-3 x pro Woche



BELIEBIGE BLACKROLL®



BLOCK



MINI



MINI FLOW



BLACKROLL AG

Hauptstraße 17
CH-8598 Bottighofen
www.blackroll.com

WEITERE ÜBUNGEN IN
DER KOSTENLOSEN
BLACKROLL® APP
FASZIEN TRAINING

WWW.BLACKROLL.COM/APP



BLACKROLL®

THE HEALTHSTYLE COMPANY



TRAINIERE MIT **MASSAGE DER FUSSSOHLE & MOBILISATION DES SPRUNGELENKS**

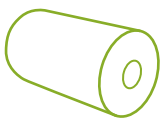


Stelle deinen Fuß mittig auf die BLACKROLL® MINI und rolle deine Fußsohle mit mäßigem Druck langsam von vorne bis hinten aus. Achte darauf, dass du vom Fußballen bis zur Ferse rollst. Gehe nach ca. 1 Minuten ausrollen in eine leichte Schrittstellung und positioniere deinen Fuß mit dem Ansatz deines Ballens auf der BLACKROLL® MINI. Schiebe nun das Knie des aufgestellten Fußes nach vorne, ohne dass die Ferse abhebt. Wippe nun in dieser Position mit dem Knie leicht federnd nach vorne und achte darauf, dass dabei die Ferse weiterhin den Bodenkontakt nicht verliert.

Dauer/Anzahl: Pro Seite jeweils 1 Minute ausrollen und 1 Minute «wippen»

Durchgänge: 2

Häufigkeit: 2-3 x pro Woche



BELIEBIGE BLACKROLL®



BLOCK



MINI



MINI FLOW



BLACKROLL AG

Hauptstraße 17
CH-8598 Bottighofen
www.blackroll.com

**WEITERE ÜBUNGEN IN
DER KOSTENLOSEN
BLACKROLL® APP
FASZIENTRAINING**

WWW.BLACKROLL.COM/APP

