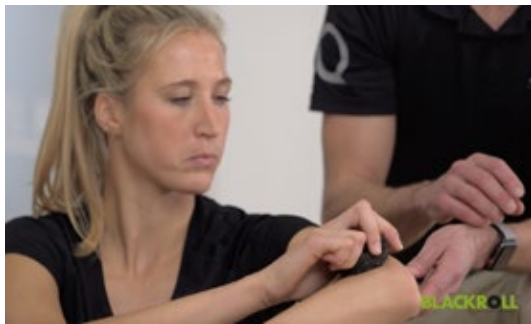


BLACKROLL®

THE HEALTHSTYLE COMPANY

ELLBOGENSCHMERZEN

Schmerzen im Ellbogen können unterschiedliche Ursachen haben. Da Hände und Arme in unserem Alltag und auch bei vielen Sportarten ständig beansprucht werden, kommen die Schmerzen meist von einer Überlastung. Vor allem die unnatürliche Haltung an Laptop und PC oder Sportarten, bei denen ein Schläger gegriffen wird, wie beispielsweise Golf oder Tennis, sind häufige Auslöser. Wir geben dir passende Übungen an die Hand, um deine Schmerzen zu lindern.



TRAINIERE MIT ELLBOGEN- & UNTERARMMASSAGE



Greife den BLACKROLL® TWISTER mit einer Hand in den Auskerbungen. Platziere ihn auf der gegengleichen Seite am Unterarm, knapp unterhalb des Ellbogens. Übe Druck über den TWISTER auf den Unterarm aus und drehe den TWISTER unter konstantem Druck nach rechts und links. Halte jeweils in der Endposition der Drehung für etwa 10 Sekunden und löse dann den Druck. Wandere so entlang des Unterarms und bearbeite sämtliche Hotspots.

Dauer/Anzahl: Pro Seite ca. 2 Minuten

Durchgänge: 2 x pro Seite **Häufigkeit:** 2-3 x pro Woche

TRAINIERE MIT MASSAGE DES UNTERARMS



Platziere die BLACKROLL® MINI oder MINI FLOW auf einem Tisch. Knie dich auf den Boden vor dem Tisch und lege den rechten Unterarm mit der Handfläche nach oben auf der MINI ab. Übe Druck auf die MINI aus, indem du den rechten Unterarm mit der linken Hand beschwerst. Rolle langsam unter konstantem Druck zwischen Handgelenk und Ellbogen vor und zurück. Drehe die Handfläche des rechten Armes nach unten und rolle über die Innenseite des Unterarms. Wechsle dann die Seite.

Dauer/Anzahl: Pro Seite ca. 2 Minuten

Durchgänge: 2 x pro Seite **Häufigkeit:** 2-3 x pro Woche




TWISTER


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



HANDREFLEXOREN STRETCH

Stütze dich mit beiden Händen auf einem Tisch ab. Rotiere dabei die Arme soweit nach außen, dass deine Finger in Richtung deines Körpers zeigen. Beide Arme sind gestreckt. Bewege dich nun langsam und vorsichtig in dieser Position zurück, soweit, dass du eine Dehnung in beiden Armen spürst, aber ohne starke Schmerzen zu verursachen. Deine Hände liegen fest auf dem Tisch ab und verlieren den Kontakt nicht. Halte diese Position und gehe dann wieder aus dem Stretch heraus.

Dauer/Anzahl: Stretch ca. 1 Minute halten

Durchgänge: 3

Häufigkeit: 2-3 x pro Woche

WALL ANGEL

Stelle dich mit dem Rücken an eine Wand und winkele deine Arme seitlich deines Körpers im 90°-Winkel an. Achte darauf, dass dein Rücken an der Wand anliegt (wenn du mit den Füßen einen kleinen Schritt nach vorn gehst, sollte es dir leichter fallen). Strecke nun beide Arme nach oben, ohne dass dein Rücken oder deine Arme den Kontakt zur Wand verlieren. Senke deine Arme in einer großen Kreisbewegung wieder ab und wiederhole die Bewegung.

Dauer/Anzahl: Ca. 10-15 Wiederholungen

Durchgänge: 3

Häufigkeit: 2-3 x pro Woche



TWISTER



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

