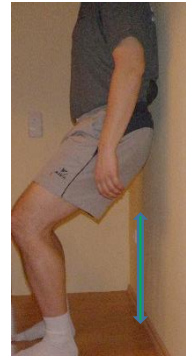


Übungen Blackroll-DuoBall 8cm

Neben der klassischen Blackroll® gibt es den Blackroll DuoBall®. Dieser empfiehlt sich insbesondere für Übungen im Wirbelsäulenbereich. Empfehlenswerte Übungen sind:

Rückenmassage

- Suchen Sie für diese Übung eine freie Wand auf.
- Legen Sie die Rolle unten an den Rücken während die Beine nur leicht angewinkelt sind.
- Gehen Sie nun langsam in die Hocke, die Rolle wird sich nach oben bewegen. Und zurück.
- Wiederholen Sie diese Übung circa 8 mal.



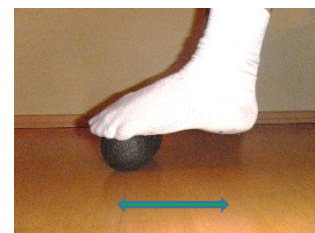
Nackenmassage:

- Suchen Sie für diese Übung eine freie Wand auf.
- Legen Sie die Rolle oberhalb der Schultern genau in den Nacken.
- Drehen Sie den Kopf waagrecht langsam nach links.
- Drehen Sie den Kopf nun langsam nach rechts.
- Wiederholen Sie diese Übung circa 8 mal.



Fußmassage:

- Diese Übungen führen Sie bitte im Sitzen durch:
- Legen Sie den linken Fuß auf die linke Kugel und den rechten Fuß auf die rechte Kugel.
- Rollen Sie mit beiden Füßen circa 8 mal von den Zehenspitzen zur Ferse und zurück.



Weitere Übungen der normalen Blackroll® sind möglich, erfordern aber aufgrund der Rollengröße etwas Geschick.

Sie möchten im Rahmen eines Gruppen-Events mit Ihrem Team die Blackroll® erproben? Für Gruppenstärken bis 16 Personen stehen Blackrolls® zur Verfügung.

Gerne bin ich für sie da:

Rüdiger Kohl, Tel: 02841-3676537, Email: kohl@relax-ion.de, www.relax-ion.de