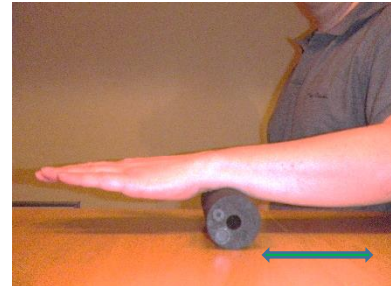


## Übungen Blackroll-Mini

Neben der klassischen Blackroll® gibt es die Blackroll Mini®. Diese ist aufgrund ihres Formats insbesondere für das Büro oder für Reisen gut geeignet. Empfehlenswerte Übungen sind:

### Armmassage:

- Diese Übung können Sie im Sitzen durchführen.
- Legen Sie einen Unterarm auf die Rolle.
- Rollen sie den Unterarm circa 8 mal vom Handgelenk zum Ellenbogen und zurück.



### Fußmassage:

- Diese Übung können Sie im Sitzen durchführen.
- Ziehen die Schuhe aus und setzen sie einen Fuß auf die Rolle.
- Rollen Sie mit einem Fuß circa 8 mal von den Zehenspitzen zur Ferse und zurück.



### 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.



### Beinmassage:

- Legen Sie einen Unterschenkel auf die Rolle.
- Rollen Sie auf Ihrer Wade circa 8 mal auf und ab.



*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](mailto:kohl@relax-ion.de), [www.relax-ion.de](http://www.relax-ion.de)