

rehaFit Mini-BLACKROLL®

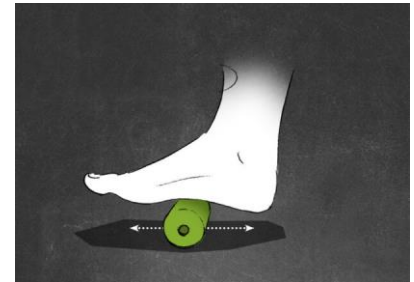
1. FUSSSOHLE/PLANTARFASZIE MIT DER MINI

AUSGANGSPOSITION

Im Stehen die rechte Fußsohle auf der BLACKROLL® MINI platzieren.

AUSFÜHRUNG

Bringe das Körpergewicht über den rechten Fuß auf die MINI und rolle unter konstantem Druck vor und zurück zwischen Zehen und Ferse. Verweile auf Hotspots für etwa 10s und erhöhe den Druck auf die MINI. Löse dann den Druck wieder und bearbeite alle Hotspots. Wechsle dann auf die linke Seite.



2. OBERARM MIT DER MINI

AUSGANGSPOSITION

Stelle dich seitlich zur Wand. Platziere die BLACKROLL® MINI zwischen Wand und Oberarm.

AUSFÜHRUNG

Rolle durch Beugen und Strecken der Beine auf und ab. Über aktiven Druck mit dem Oberkörper gegen die MINI, lässt sich die Intensität variieren. Wechsle dann die Seite.



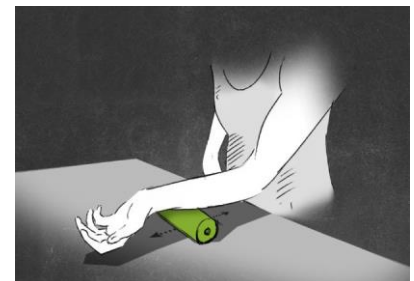
3. UNTERARM MIT DER MINI

AUSGANGSPOSITION

Setze dich vor einen Tisch und leg den linken Unterarm locker mit der Handfläche nach oben auf der BLACKROLL® MINI ab.

AUSFÜHRUNG

Übe Druck auf die MINI aus, indem du den linken Unterarm mit der rechten Hand beschwerst. Rolle langsam unter konstantem Druck zwischen Handgelenk und Ellbogen vor und zurück. Drehe die Handfläche des linken Armes nach unten und rolle die Innenseite des Unterarms. Wechsle dann die Seite.



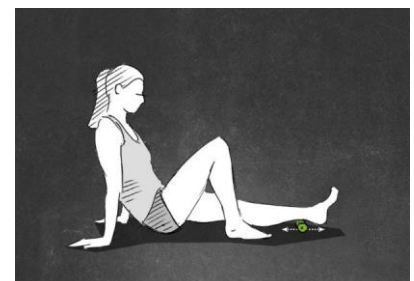
4. WADE UND ACHILLESSEHNE MIT DER MINI

AUSGANGSPOSITION

Starte im Langsitz. Winkle das rechte Bein an und platziere die linke Wade auf der MINI. Stütze dich mit den Händen neben dem Gesäß ab.

AUSFÜHRUNG

Hebe das Gesäß an und rolle langsam, durch Beugen und Strecken des rechten Beines, die Wadenregion aus. Drehe dabei den linken Fuß nach innen und außen, um die gesamte Wadenmuskulatur zu bearbeiten. Wechsle dann die Seite.



5. SEITLICHER RUMPF UND LATISSIMUS MIT DER MINI

AUSGANGSPOSITION

Stelle dich seitlich zur Wand und strecke den zur Wand gerichteten Arm nach oben aus. Platziere die BLACKROLL® MINI zwischen Wand und Rumpf, auf Höhe des Rippenbogens.



AUSFÜHRUNG

Rolle durch Beugen und Strecken der Beine auf und ab. Über aktiven Druck mit dem Oberkörper gegen die MINI, lässt sich die Intensität variieren. Dreh den Oberkörper auch leicht mit dem Rücken Richtung Wand, um den Latissimus großflächiger zu bearbeiten. Wechsle dann die Seite.

6. RÜCKEN MIT DER MINI

AUSGANGSPOSITION

Stelle dich mit dem Rücken zur Wand. Klemme die BLACKROLL® MINI zwischen Wand und Rücken oberhalb der Hüfte ein.



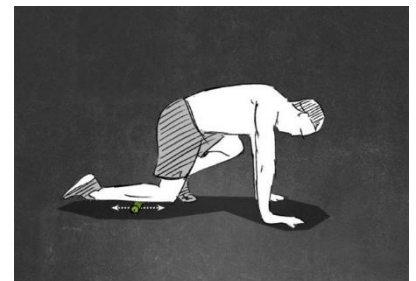
AUSFÜHRUNG

Rolle durch Beugen und Strecken der Beine auf und ab. Über aktiven Druck mit dem Rücken gegen die MINI, lässt sich die Intensität variieren.

7. SCHIENBEIN MIT DER MINI

AUSGANGSPOSITION

Starte im Vierfüßlerstand. Platziere die BLACKROLL® MINI knapp unterhalb des rechten Knies. Stelle den linken Fuß neben dem rechten Knie auf.



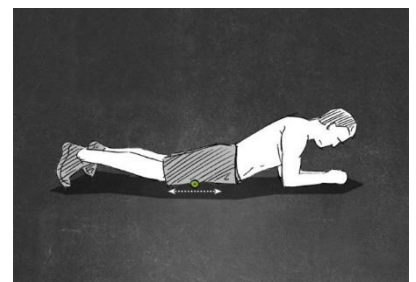
AUSFÜHRUNG

Hebe die Zehenspitzen des rechten Fußes vom Boden ab und drehe die Fersen nach außen. Rolle so die Unterschenkelaußenseite zwischen Knie und Sprunggelenk aus. Drehe dann die Fersen nach innen, die Zehenspitzen nach außen und rolle die Innenseite der Unterschenkel aus. Wechsle dann die Seite.

8. OBERSCHENKEL VORDERSEITE MIT DER MINI

AUSGANGSPOSITION

Starte im Unterarmstütz und lege den rechten Oberschenkel auf die MINI.



AUSFÜHRUNG

Schiebe dich langsam vor und zurück über die Rolle. Behandle durch Drehung des rechten Beines die gesamte Oberschenkelvorderseite. Verweile auf Schmerzpunkten. Ziehe dabei die rechte Ferse in Richtung Gesäß und strecke das Bein wieder. Wiederhole diese Übung etwa 5 mal. Wechsle dann die Seite.