

News November 2019

Gezielte Übungen mit der **BLACKROLL® MINI Faszienrolle** für die Schulterregion



- Klein und handlich
praktisch für unterwegs
- Für die gezielte Massage der Füße,
Beine, Arme und von anderen
Körperbereichen
- Verwendung am Boden und
an der Wand

Häufige Beschwerden in meiner Arbeit werden in den Schulterregionen, am Schulterblatt und den dort ansetzen Muskeln beschrieben. Hier gebe ich euch ein paar Übungen und Tipps zum Anwenden, um etwas Linderung zu erhalten.

Blackroll Übungen für die Schultern

... mit der Blackroll im Stehen

1. Stelle dich seitlich an eine Wand. Diese sollte nicht zu glatt sein, damit der Ball nicht wegrutscht. Deine Beine sollten etwa hüftbreit auseinander stehen und leicht gebeugt sein.
2. Platziere die Blackroll zwischen einer deiner Schultern und der Wand.
3. Rolle ca. 8 – 12 Mal auf und ab, indem du abwechselnd in die Knie gehst und die Beine durchstreckst
4. In manchen Bereichen erfährst du ein unangenehmes leicht schmerzendes Gefühl – behandle dort etwas intensiver.
5. Wechsel die Schulter und verfare mit der anderen Seite genauso.

... mit der Blackroll im Stehen

1. Lege dich auf den Rücken und stelle deine Beine angewinkelt etwa hüftbreit geöffnet auf der Matte ab.
2. Platziere den Blackroll Ball unter einer deiner Schultern, sodass du seitlich auf dem Ball liegst. Halte dabei den Arm der zu massierenden Schulter parallel zum Körper.
3. Hebe dein Gesäß vom Boden ab und spannen deinen Bauch an.
4. Rolle ca. 8 – 12 Mal am Schulterblatt entlang auf und ab, indem du die Beine abwechselnd ausstreckst und anwinkelst. Beachte, dass die Intensität am Boden deutlich höher ist als an der Wand!!
5. In manchen Bereichen erfährst du ein unangenehmes leicht schmerzendes Gefühl – behandle dort etwas intensiver.
6. Wechsel die Schulter und verfare mit der anderen Seite genauso.

Solltet ihr Probleme haben und Anwendungen kontrolliert haben möchtet, so ruft durch. Ich helfe gern.

**Immer in Bewegung bleiben,
Euer Olaf**

GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN