



### untere Wade

#### Ausgangssituation:

Waden über Kreuz auf die Blackroll  
Hände stützen den Oberkörper

#### Massage:

sitzend von der Achillessehne bis  
zur Kniebeuge rollen

Wdh: 8-12 Mal



### Quadrizeps

#### Ausgangssituation:

Oberschenkel auf die Blackroll  
Arme stützen abgewinkelt den Oberkörper

#### Massage:

einzelnen oder mit beiden Beiden gleichzeitig  
über die Blackroll rollen

Wdh: 8-12 Mal



### Gesäßmuskel

#### Ausgangssituation:

sitzend auf der Blackroll  
Hände stützen den Oberkörper  
Beine anwinkeln

#### Massage:

nacheinander die Beine übereinander schlagen  
vom Gesäß zum unteren Rücken rollen

Wdh: 8-12 Mal



### Lateralmuskel

#### Ausgangssituation:

seitlich liegend  
die Blackroll unter dem Oberkörper

#### Massage:

vom unteren Rücken bis zur Achselhöhle rollen

Wdh: 8-12 Mal



**unterer Rücken**

**Ausgangssituation:**

sitzend auf der Blackroll

Füße leicht angewinkelt

Arme stützen den Oberkörper

**Massage:**

vom Gesäß bis zu den Brustwirbel rollen

Wdh: 8-12 Mal



**Oberarmmuskel**

**Ausgangssituation:**

liegend, die Blackroll unter der Achselhöhle

Beine leicht angewinkelt und aufgestellt

**Massage:**

Arm vor dem Kopf ausgestreckt

von der Achselhöhle bis zum Ellenbogen rollen

Wdh: 8-12 Mal



**Nacken**

**Ausgangssituation:**

auf dem Rücken liegend

die Beine angewinkelt

die Blackroll unter dem Nacken

**Massage:**

langsam den Kopf von rechts nach links drehen

Wdh: 8-12 Mal