BLACKROLL®

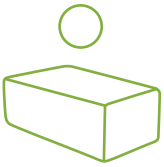
THE HEALTHSTYLE COMPANY

FÜR YOGIS

VON SHIDA POURHOSSEINI, PULSYOGA - YOGA FÜR ATHLETEN

Namasté! Yoga führt Körper, Geist und Seele zusammen. Yoga entspannt und hält uns beweglich. Der unterstützende und ergänzende Einsatz von BLACKROLL® Produkten im Yoga ermöglicht dir mehr Mobilität und Stabilität zu erlangen. Hier findest du die passenden Übungen. Probiere es aus!

TRAINIERE MIT



HÜFTBEUGER

Ausgangsposition: Begebe dich in Bauchlage.

Ausführung: Lege den BLOCK mit dem BALL 08 darauf unter den linken Hüftbeuger. Stütze dich mit den Ellenbogen auf. Deine Stirn legst du auf den verschränkten Händen ab und verlagerst dein Rumpfgewicht auf den BALL. Verweile so für einige tiefe Atemzüge und wechsle dann die Seite.

Zu beachten: Achte auf eine ruhige Atmung, denn der Hüftbeuger und unser Zwerchfell sind faszial miteinander verbunden. Durch eine tiefe Bauchatmung werden die Faszien zwischen dem Hauptatemmuskel, dem Zwerchfell, und dem Hüftbeuger verschoben, gleiten besser aneinander und werden dadurch wieder beweglicher.

Diese Übung verlangt etwas Überwindung, denn der punktuelle Druck könnte sich etwas schmerzhaft anfühlen. Du kannst den Druck regulieren, aber Ziel ist es, möglichst viel Gewicht auf den Ball zu verlagern und dabei trotzdem zu entspannen. Du kannst den Druck noch erhöhen, indem du das Bein der belasteten Seite gestreckt etwas anhebst und wieder absenkst oder anwinkelst.

TRAINIERE MIT

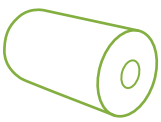
ZWERCHFELL

Ausgangsposition: Begebe dich in Bauchlage.

Ausführung: Lege den BALL 08 unter den linken Rippenbogen. Er sollte nicht auf Knochen drücken. Lege dich flach auf den BALL und atme ganz ruhig – die Stirn auf den Händen ablegen.

Sinke mit dem Rumpf immer weiter Richtung Matte. Verweile hier für 1 bis 2 Minuten und beobachte, wie sich deine Atmung verändert. Lege anschließend den BALL unter den rechten Rippenbogen und versuche wahrzunehmen, ob sich die beiden Seiten unterschiedlich anfühlen. Bewusst atmen, entspannen und fühlen.

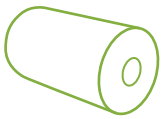
TRAINIERE MIT



WELPENHALTUNG

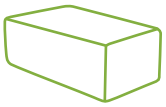
Ausgangsposition: Vierfüßlerstand.

Ausführung: Lege die BLACKROLL® MED 45 quer vor dich, etwa 30 cm vor die Hände. Lege deine Unterarme auf die Rolle. Mit der Ausatmung schiebst du das Brustbein Richtung Matte und streckst dabei den Oberkörper und die Arme auf eine Linie. Die Stirn kannst du nach Belieben auf der Matte ablegen. Die Oberschenkel bleiben senkrecht. Nehme die Dehnung im Brustkorb und in den Schultern wahr und verweile hier für einige Atemzüge.



BELIEBIGE BLACKROLL®

BALL



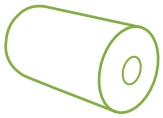
BLOCK

LOOP BAND

MULTI BAND

RELEAZER

TRAINIERE MIT

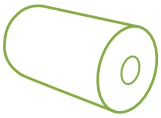


FISCH RELAXT

Ausgangsposition: Begebe dich in Rückenlage.

Ausführung: Lege die BLACKROLL® STANDARD unter die Schulterblätter. Verschränke die Hände im Nacken, die Ellenbogen ziehen zum Boden. Der Brustkorb ist geweitet. Die Beine sind gestreckt und das Gesäß liegt zur Regeneration am Boden, sodass der Körper lang ist und einen Bogen beschreibt. Das Körpergewicht liegt auf der Rolle, dem Gesäß und den Fersen. Den Kopf neigst du bei einer gesunden Halswirbelsäule etwas nach hinten. Ein paar Atemzüge die Position halten und bewusst in den Brustkorb atmen.

TRAINIERE MIT



DREIECK

Ausgangsposition: Krieger II oder großer Ausfallschritt.

Ausführung: Der rechte Fuß zeigt nach vorn, der linke Fuß steht quer zur Matte. Dein Becken ist nach vorn ausgerichtet, der Rücken ist lang und gerade, der Bauchnabel zieht zur Wirbelsäule. Stelle die BLACKROLL® MED oder eine andere 30cm lange BLACKROLL® aufrecht außen neben den vorderen Fuß. Beide Beine sind gestreckt.

Stecke den hinteren Fuß in die erste Schlaufe des BLACKROLL® MULTI BANDs und die Hand der gleichen Seite in eine Schlaufe etwa in der Mitte des Bandes. Das Band ist noch locker.

Strecke die Arme in Schulterhöhe aus, der rechte nach vorn, der linke nach hinten in eine Linie. Die Schulterblätter ziehen nach hinten und unten. Der Blick folgt dem rechten Arm nach vorn. Mit der Einatmung zieht dein Rumpf in Richtung vorderen Beines. Mit der Ausatmung senkt sich der Oberkörper gerade, die Arme bleiben ausgestreckt. Die rechte Hand stützt sich auf der Rolle ab.

Der Arm weist bei dieser Variante nicht klassisch nach oben, sondern in Verlängerung von Bein und Rumpf schräg nach vorn. Wenn der Oberkörper sich absenkt, wird das BAND durch das Anheben des Arms gespannt. Die Dehnung in der Flanke und im Arm verstärkt sich hierdurch. Das BAND sollte sich möglichst seitlich an deinen Körper anschmiegen und gut gespannt sein. Eventuell eine andere Schlaufe greifen. Das Gewicht verteilt sich gleichmäßig auf beide Beine und minimal auf die abgestützte Hand. Öffne mit jeder Einatmung das Brustbein etwas mehr zur Decke. Mehrere Atemzüge halten, dann Seite wechseln.

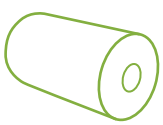
Hinweis: Beim Verlassen der Haltung langsam und kontrolliert aufrichten. Möglichst den Beckenboden anspannen, um den unteren Rücken zu schützen.

TRAINIERE MIT

GEBUNDENER TIGER

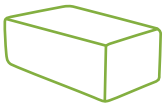
Ausgangsposition: Vierfüßlerstand.

Ausführung: Schlüpfe mit dem linken Fuß in das BLACKROLL® LOOP BAND. Greife mit der rechten Hand das BAND, sodass du das linke Bein angewinkelt nach oben ziehen kannst. Der rechte Arm ist ebenfalls angewinkelt und dicht am Ohr. Dein linkes Handgelenk befindet sich unter der Schulter. Das Becken bleibt möglichst gerade, den Beckenboden spannst du an. Arbeite jetzt mit wechselnder Zugrichtung. Mal zieht die Hand mit dem LOOP BAND den Fuß weiter Richtung Kopf, dann zieht der Fuß den Arm weiter nach hinten. Mehrere Atemzüge lang ausüben, dann die Seite wechseln.



BELIEBIGE BLACKROLL®

BALL



BLOCK

LOOP BAND

MULTI BAND

RELEAZER

TRAINIERE MIT

TÄNZER

Ausgangsposition: Berghaltung (Stabiler Stand mit geschlossenen Beinen. Die Arme befinden sich seitlich vom Körper.)

Ausführung: Schlüpfe mit deinem linken Fuß in die letzte Schlaufe des Bandes und lege das lange Ende über deine linke Schulter. Verlagere dein Gewicht auf das rechte Bein. Greife das Band mit beiden Händen, hebe die Arme und beuge die Unterarme nach hinten. Fasse das Band so kurz, dass das linke Bein in eine maximale Dehnung gezogen wird und du außerdem einen guten Zug in deinen Oberarmen spürst. Die Oberarme bleiben neben den Ohren. Das Becken immer wieder nach vorn ausrichten und den Beckenboden anspannen. Arbeite jetzt mit Druck und Gegendruck: Mit jeder Einatmung zieht der Fuß die Arme nach hinten. Mit jeder Ausatmung ziehen die Arme den Fuß hoch. Dadurch entsteht ein permanenter Widerstand, der dich bei guter Stabilität in Balance hält.

TRAINIERE MIT

SCHMETTERLING

Ausgangsposition: Begebe dich in Rückenlage.

Ausführung: Lege das BLACKROLL® MULTI BAND unter die Hüfte. Beide losen Enden legst du über die Oberschenkel zwischen die Beine. Beuge die Beine und stecke je einen Fuß in eine Schlaufe des MULTI BANDs. Bringe das BAND auf Spannung. Die Füße sollen zum Schambein gezogen werden, ohne dass du Kraft dafür aufbringen musst. Lege die Beine seitlich ab, Fußsohlen aneinander. Die Arme liegen neben dem Körper, Handflächen nach oben. Schließe die Augen und spüre die Dehnung in den Hüften. Lasse bei dieser Übung die Schwerkraft für dich arbeiten. Nur den unteren Rücken musst du aktiv zum Boden ziehen, um ein Hohlkreuz zu vermeiden.

TRAINIERE MIT

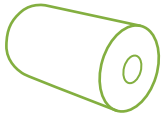
ENTSPANNUNGSHALTUNG

Ausgangsposition: Begebe dich in Rückenlage.

Ausführung: Lege dich mit der BLACKROLL® MED45 unter den Kniekehlen auf den Rücken.

Schalte den BLACKROLL® RELEAZER auf Intervallschaltung und lege ihn auf deinen Brustkorb auf Höhe des Zwerchfells am unteren Ende des Brustbeins. Passe deine Atmung dem Vibrationsrhythmus des RELEAZERs an. Das entspricht bei einer ruhigen und gleichmäßigen Atmung etwa fünf Zähler Einatmen und fünf Zähler Ausatmen. Schließe deine Augen und atme mehrere Minuten im Rhythmus.

Hinweis: Der RELEAZER eignet sich für alle Endentspannungshaltungen. Er beruhigt, hilft einen Einstieg in die Atemtechnik zu finden und beeinflusst somit die Herzratenvariabilität. Diese wirken sich positiv auf das autonome Nervensystem, aktivieren den Parasympathikus und fördern die Synchronisation von Herz- und Atemrhythmus. Stresshormone können in diesem Zustand somit gesenkt werden.

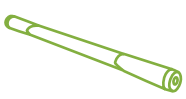

BELIEBIGE BLACKROLL®

BALL

BLOCK

LOOP BAND

MULTI BAND


RELEAZER

BLACKROLL AG
Hauptstraße 17
CH-8598 Bottighofen

WEITERE ÜBUNGEN IN DER KOSTENLOSEN BLACKROLL® APP FASZIENTRAINING

WWW.BLACKROLL.COM/APP