

# Blackroll Adduktoren

Ziel	Myofasziales Training, Regeneration
Beanspruchte Körperregionen	Unterkörper
Beanspruchte Muskelgruppen	Adduktoren (Oberschenkelinnenseite)
Trainingsgeräte	Blackroll

Die Adduktoren ziehen vom Becken über den Oberschenkel bis zum Kniegelenk. Sind sie verkürzt, behindern sie die freie Beweglichkeit des Beckens vor allem in der Beckenkipfung nach vorne.

## STARTPOSITION

- Legen Sie sich bauchwärts auf den Boden.

## AUSFÜHRUNG

- Ziehen Sie nun ein Bein seitlich am Körper hoch, bis sich das Knie etwa auf Mitte des Oberschenkels der anderen Seite befindet.
- Legen Sie nun die Blackroll an den Innenschenkel und unter das Bein (Abb. 1 + Abb. 2).
- Versuchen Sie nun die Blackroll entlang des Oberschenkels (von Knie bis Hüfte) zu rollen.
- Wenn Sie einen besonders verspannten Punkt gefunden haben, können Sie kurz darauf anhalten.
- Rollen Sie etwa 90 bis 120 Sekunden pro Muskel.

## VARIANTEN

- Sie befinden sich in einer Art Unterarmstütz (Abb. 2). Sie können den Druck auf die Blackroll variieren, indem Sie das kontralaterale Knie für weniger Druck auf dem Boden absetzen und für mehr Druck in der Luft halten.



Abbildung 1

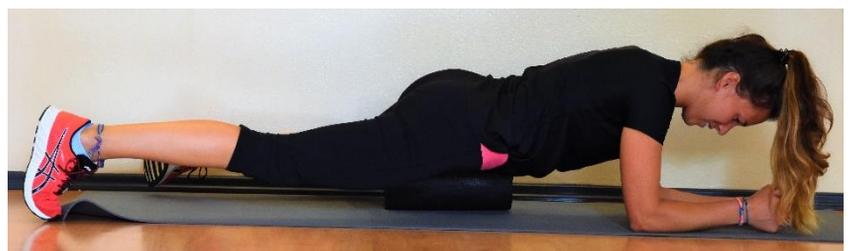


Abbildung 2