




















<b>INDIVIDUALTRAINING</b>	<b>TE 1</b>	<b>ROLLEN aber richtig</b>	<b>SCHWERPUNKT Ganzkörper</b>		
<b>DATUM:</b>	März	<b>KW:</b>	14	<b>SAISON:</b>	2020
<b>ATHLET(IN):</b>	Sport BORG / HAS	<b>SPORTART:</b>	alle	<b>TRAINER:</b>	Benni & Essi

<b>WARM UP</b>	<b>TRAININGSGERÄT</b>				<b>MOBILISATION</b>		<b>DEHNUNG</b>		
	<input type="checkbox"/> Lauf	<input type="checkbox"/> Bike	<input type="checkbox"/> Ruderergo	<input type="checkbox"/> Weitere	<input checked="" type="checkbox"/> Blackroll	<input type="checkbox"/> Weitere	<input type="checkbox"/> statisch	<input type="checkbox"/> dynamisch	
<b>ZEIT [min]</b>			<b>INTENSITÄT</b>	mittel		<b>SCHWERPUNKT</b>			
<b>INFO</b>	wer keine Blackroll hat, kann alternativ 2-3 Tennisbälle in einen Socken geben und diesen verknoten						-		

<b>HAUPTTEIL</b>					
INHALT	BESCHREIBUNG	BILD 1	BILD 2	BILD 3 / INFO	allgemeine INFO
Ausrollen der PLANTARFASZIE	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Aufrechter hüftbreiter Stand, die Blackroll quer vor den Füßen und einen Fuß mittig auf die Rolle</li> <li>&gt; langsam von den Zehenspitzen zur Ferse rollen vor-zurück</li> <li>&gt; nach 3-4 WH Fuß leicht nach innen kippen =&gt; ausrollen des Fußgewölbes, nach 3-4 WH Fuß leicht nach außen kippen =&gt; Außenkante</li> </ul>			Durch Gewichtsverlagerung Druck auf verschiedene Bereiche der Fußsohle ausüben	<p>Es kann in ein Rollen zur <b>Trainingsvorbereitung</b> und in ein Rollen zur <b>Regeneration</b> unterschieden werden. Als <b>Trainingsvorbereitung</b> reicht ein kurzes, aktivierendes rollen (ca 5-15 Sekunden bzw. 2-3 Rollouts) pro Muskelgruppe. Dies dient der Vorbereitung des Muskel-Sehnen-Komplex auf das nachfolgende Training. Als <b>Regenerationsmaßnahme</b> wird die Entspannung beanspruchter Muskelgruppen gefördert. Auch wird der Abtransport von Stoffwechselprodukten gefördert. Das rollen soll hier über einen längeren Zeitraum (ca. 90-120 Sekunden) pro Muskelgruppe erfolgen und langsam, detonisierend erfolgen. Das Rollen soll <b>keine Schmerzen</b> bereiten. Vergleich BORG Skala 1 (keine Schmerzen) bis 10. Maximal soll eine 7 herrschen. Viel Spaß und gutes rollen &amp; regenerieren :)</p>
WADE	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Langsitz, Hände leicht hinter dem Gesäß aufstützen, Blackroll knapp unter der Kniekehle positionieren</li> <li>&gt; Gesäß heben und Richtung Ferse rollen</li> <li>&gt; Druckverstärkung durch Beine kreuzen</li> </ul>			kontinuierlich rollen oder auf Triggerpunkt verharren	
OBERSCHENKEL Vorderseite Rückseite Seite	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Vierfüßlerstand, Blackroll vor den Knien platzieren, in den Unterarmstütz wechseln</li> <li>&gt; Rollbereich: knapp über dem Knie bis knapp unter Beckenknochen</li> <li>&gt; Seitstütz, oberen Arm vor Körper abstützen, Druckreduktion durch abstützen des oberen Beines vor dem unteren Knie</li> </ul>				
unterer RÜCKEN	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; aufrechter Sitz, Beine hüftbreit aufgestellt, Blackroll hinter dem Rücken direkt an der Lendenwirbelsäule</li> <li>&gt; Hände neben dem Körper leicht nach hinten versetzt aufstützen, Oberkörper nach hinten lehnen und Gesäß anheben</li> <li>&gt; langsames rollen durch Beinbeugung und -streckung in Richtung Brustwirbelsäule und wieder zurück</li> </ul>			Druckerhöhung durch Verschränken der Arme vor der Brust. Brustkorb öffnen durch Arme an die Schläfen	
oberer RÜCKEN	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Ausgangsposition gleich wie oben, Blackroll auf Höhe der Schulterblattspitzen platzieren, OK zurück lehnen, Arme vor der Brust falten</li> <li>&gt; langsam die Brustwirbelsäule in Richtung Nacken rollen</li> <li>&gt; kurz vor der Halswirbelsäule umkehren - nicht in den Nacken rollen!</li> </ul>			Zum Rollen in den Nacken die Arme unter die Ohren halten, um den Nacken zu schützen	
seitlicher RUMPF	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Seitlage LI, unteren Arm in Verlängerung des Rumpfes strecken, Blackroll knapp unter dem Brustkorb platzieren, rechten Fuß hinter vor linken Knie abstellen, rechte Hand vor der Brust abstützen</li> <li>&gt; langsam den seitlichen Rumpf auf der Blackroll bis in die Achselhöhle rollen</li> </ul>				
dynamischer UNTERARMSTÜTZ	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Unterarmstütz, Rolle knapp unterhalb der Ellbogen, Füße schulterbreit auseinander, Rumpfspannung = Körper ist eine Linie</li> <li>&gt; leichtes vor-zurück rollen bis zum Handgelenk</li> <li>&gt; Position halten, Arm nach vorne strecken-zurück, Bein heben-absetzen</li> <li>&gt; Hüfte parallel zum Boden halten!!!</li> </ul>				
BRUSTWIRBELSÄULE	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Ball unterhalb der Schulterblattspitzen platzieren und in Rückenlage auf den Ball ablegen, Arme in U-Halte neben dem Kopf, Beine parallel, Zehen zur Decke</li> <li>&gt; Arme nach hinten strecken, Körper in die Länge ziehen</li> <li>&gt; Kopf in den Nacken, Becken kippen = Bogen über den Ball, Ball die ganze WS entlang arbeiten, Druckverstärkung durch "einen Säbel ziehen"</li> </ul>				

<b>COOL DOWN</b>	<b>TRAININGSGERÄT</b>				<b>ZEIT</b>	<b>INTENSITÄT</b>	<b>DEHNUNG</b>	
	<input type="checkbox"/> Lauf	<input type="checkbox"/> Bike	<input type="checkbox"/> Ruderergo	<input checked="" type="checkbox"/> Weitere	15	mittel	<input checked="" type="checkbox"/> statisch	<input type="checkbox"/> dynamisch
				Blackroll				