

# 11 Blackroll Übungen

Die Übungen sind vor allem zur Regeneration geeignet. Tipps dazu findest du unter

[www.4yourfitness.com/apps-equipment/equipment/blackroll](http://www.4yourfitness.com/apps-equipment/equipment/blackroll)

## 1) Oberschenkel Außenseite



## 2) Oberer Rücken



## 3) Gesäß



## 4) Oberschenkel Rückseite



## 5) Oberschenkel Vorderseite





6) Oberschenkel Außenseite



7) Wade



8) Unterschenkel Außenseite



9) Hüfte





## 10) Unterarme



## 11) Oberarme

