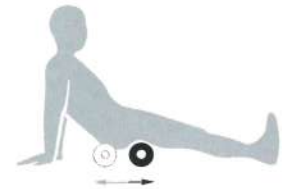
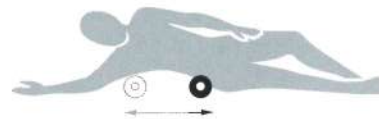
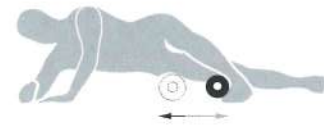
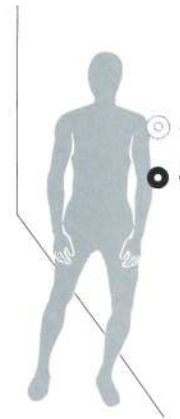
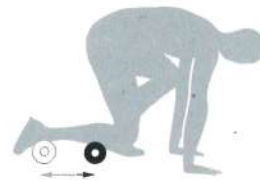
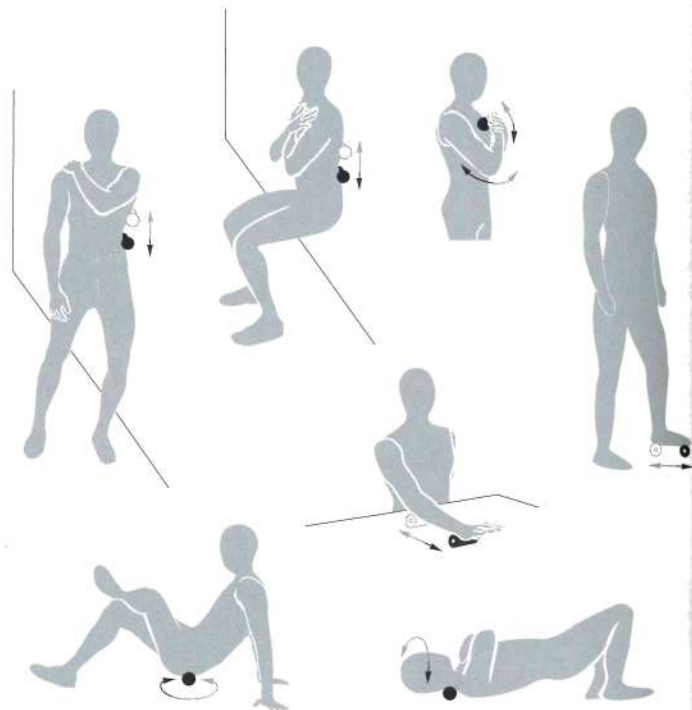


BLACKROLL[®].COM



Mehr Übungen & DVD Download unter:
www.BLACKROLL.de

Die Qualität der Bewegungsausführung steht immer im Vordergrund. Die Atmung sollte immer gleichmäßig sein, wobei generell beim belastenden Teil der Bewegung ausgeatmet wird. Diese Übungen haben die Effekte einer Sportmassage, verbunden mit einem wohltuenden Schmerz - Wohlweh. Bei stärkeren Beschwerden und Schmerzen wenden sie sich an ihren Arzt oder Physiotherapeuten.



100%

MADE IN GERMANY

100% Recyclebar
100% Regeneration

- Elastizität und Leistungsvermögen der Muskulatur steigern und erhalten
- Fehlbelastungen regulieren und Haltungsschäden entgegenwirken
- Vermeiden von typischen Überlastungsschäden im Sport
- Einzelne Muskeln und Muskelgruppen gezielt regenerieren
- Mit geringem Aufwand einen aktiven Beitrag zu mehr Fitness und Wohlbefinden leisten!

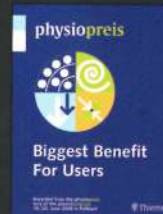
SMR „self myofascial release“ steht für eine hocheffektive Massagetechnik, mit deren Hilfe Spannungen und Verklebungen im Muskel und der umgebenden Faszie behandelt werden können. Verspannungen, Unbeweglichkeit und Schmerzen lassen sich so schnell beseitigen.

BLACKROLL® bietet ideale Hilfsmittel

(made in Germany), die eine intensive Selbstmassage von Muskeln und Faszien einfach und effizient ermöglichen. Anwendungen mit der **BLACKROLL®** sprechen Verspannungen und Schmerzpunkte direkt an und sind vergleichbar mit einer Sportmassage. Entscheiden Sie ganz individuell und spontan, wo und wann ihr Körper eine entsprechende Behandlung benötigt.

Überbelastungen, Entzündungen oder operative Eingriffe können Veränderungen im fasziellen Gewebe hervorrufen und zu Verhärtungen, Unbeweglichkeit und Schmerzen führen. Mit der **BLACKROLL®** gelingt es schnell und einfach, die Muskulatur wieder beweglich und schmerzfrei werden zu lassen. Verklebungen werden gelöst, Beweglichkeit wieder hergestellt und Regenerationsprozesse stimuliert.

Profitieren Sie von verbesserter Mobilität, Flexibilität und in der Folge einem klaren Mehr an (sportlicher) Leistung.



BLACKROLL® gewinnt den
physiopreis für „Produkt mit
größtem Nutzen für die Zielgruppe“

Geprüft und empfohlen vom Forum:
Gesunder Rücken - besser leben e.V. und dem
Bundesverband der deutschen Rückenschulen
(BdR) e.V. – weitere Infos unter: www.agr-ev.de



EXPERTENMEINUNGEN



Dr. biol. hum. Robert Schleip

Direktor Fascia Research Project, Universität Ulm

„Ich bin von den vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten der **BLACKROLL®** schlicht begeistert. Die Option, die Druckstärke durch entsprechende Entlastungstechniken individuell zu variieren, erlaubt ein breites therapeutisches Spektrum. Ausführliche Tests mit Patienten zeigen hervorragende Ergebnisse.“

Dr. med. Lutz Graumann

Sportmedizinexperte, München

„Die **BLACKROLL®** ist ein ideales Tool für den Trainings- und Therapiealltag. Mit nur einem Tool sind wir in der Lage ein effektives myofasziales Ganzkörpertraining durchzuführen. Dynamische Mobilisierung, Optimierung der

Balance, Krafttraining und Beschleunigung der Regeneration. Die **BLACKROLL®** hilft uns, den Körper nachhaltig leistungsfähig zu machen und gleichzeitig Überlastungsschäden zu vermeiden.“



Jan Schröder

ltd. Physiotherapeut Nike Snowboarding

„Unsere Fahrer leben aus dem Koffer, deswegen brauchen wir ein Tool, das leicht ist und in jede Tasche passt. Mit dem Equipment von **BLACKROLL®** können wir trotz der vielen Reisen während der Saison eine nachhaltige Regeneration unserer Athleten gewährleisten. **BLACKROLL®** ist für mich in meiner Arbeit mit den Fahrern zu einem unverzichtbaren Instrument geworden.“

Dr. Dieter Bubeck

Sportwissenschaftler und Athletiktrainer, u.a. Frisch Auf Göppingen

„**BLACKROLL®** ist „bei uns aus dem täglichen Training nicht mehr wegzudenken. Unmittelbar nach dem Training wird der Körper mit den **BLACKROLL®** Produkten bearbeitet. Kürzere Regenerationszeiten

und weniger Muskelprobleme sind die Folge. Somit können wir auch harte Trainingseinheiten während Block-Trainingswochen mit weniger Muskelverhärtungen und Muskelproblemen durchführen.“



BLACKROLL® PRODUKTE UND EINSATZBEREICHE

WEICH
REGENERATION
THERAPIE



BLACKROLL® MED

- 20 % weicher als die BLACKROLL® Standard
- Empfohlen für Anfänger, Therapie, Yoga & Pilates



BLACKROLL® Standard

- Durchschnittliche Härte
- Empfohlen für Sport und Therapie



BLACKROLL® GROOVE

- Gerillte Oberfläche für natürliche Vibration
- Durchschnittliche Härte
- Aktivierend & durchblutungsfördernd



BLACKROLL® PRO

- 50 % härter als BLACKROLL® Standard
- Höhere Dichte für intensivere Anwendungen
- Nur für professionelle Athleten empfohlen



BLACKROLL® GROOVE PRO

- Gerillte Oberfläche für natürliche Vibration
- 50 % härter als BLACKROLL® Standard
- Aktivierend & durchblutungsfördernd
- Nur für professionelle Athleten empfohlen

HART
AKTIVIERUNG
SPORT

ERGÄNZENDE BLACKROLL® PRODUKTE



BLACKROLL® MINI

- Praktisch für unterwegs, klein und leicht
- Gezielte Massage der Füße, Beine und Arme
- Verwendung am Tisch, Boden oder an der Wand



BLACKROLL® Ball & DuoBall

- Punktuelle Anwendung
- Massage von tiefer liegenden Muskelgruppen
- Gezielte Massage des Nackens, der Arme, Brust und Füße



BLACKROLL® BLOCK

- Self Myofascial Release Tool um erhöht punktuell tiefer ins Gewebe vorzudringen
- Functional Training Tool
- Yoga Block

BLACKROLL AG

Hauptstraße 17
CH-8598 Bottighofen
www.BLACKROLL.de

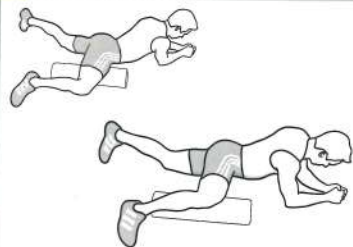
Alle Produkte
MADE IN GERMANY
100 % recyclebar

BLACKROLL Vorbereitung und Regeneration (Set 1 / Karte 1)

1 Hinweise

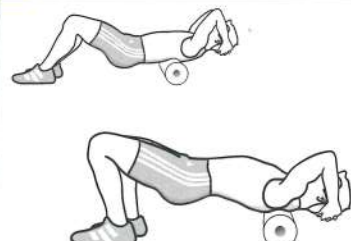
Zur Trainingsvorbereitung reicht ein Einsatz der Blackroll von 5-15 Sekunden (bzw. 2-3 Rollouts) pro Muskelgruppe. So bereitet man den Muskel-Sehnen-Komplex ideal auf die folgende Belastung vor und macht dessen unterschiedliche Anteile ohne Spannungsverlust gegeneinander geschmeidig. Mit der Regenerationstechnik fördert man die Entspannung beanspruchter Muskelgruppen und beschleunigt den Abtransport von Stoffwechselprodukten. Hierbei sollte die Blackroll über einen Zeitraum von 90-120 Sekunden pro Übung eingesetzt werden.

2 Oberschenkel Innenseite



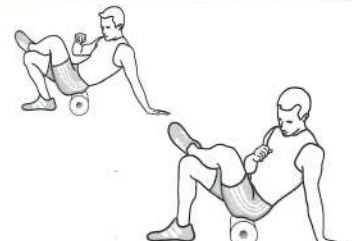
05725

3 oberer Rücken



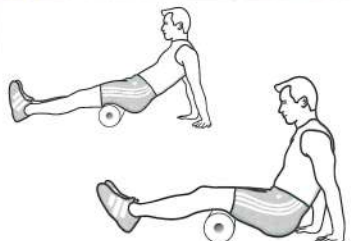
05720

4 Gesäß



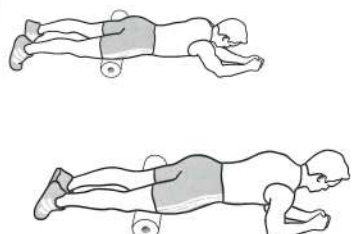
05721

5 Oberschenkel Rückseite



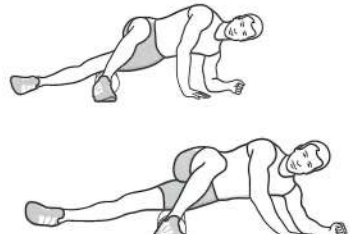
05724

6 Oberschenkel Vorderseite



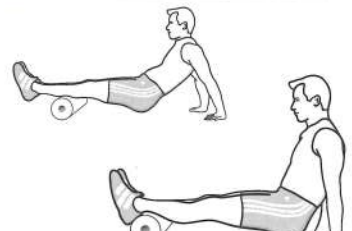
05727

7 Oberschenkel Außenseite



05722

8 Wade



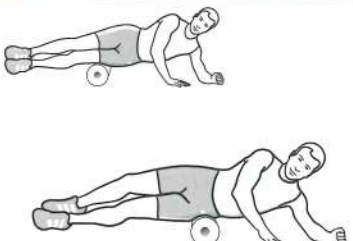
05723

9 Unterschenkel Außenseite



05728

10 IT-Band und Hüfte



05724

11 Arme



05726

Hinweis

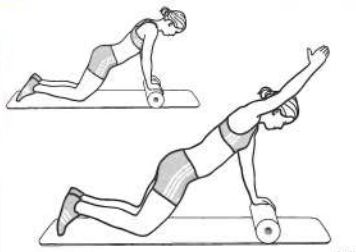
Die Qualität der Bewegungsausführung steht immer im Vordergrund. Erst wenn eine Übung in ihrer Grundform sicher beherrscht wird, kann sie entsprechend erschwert werden. Die Atmung sollte immer gleichmäßig sein, wobei generell beim belastenden Teil der Bewegung ausgeatmet wird. Pressatmung sollte vermieden werden. Bei Schmerzen jeglicher Art ist die Übung sofort zu beenden.

POWERED BY
evoletics[®]
Trainingsplanung

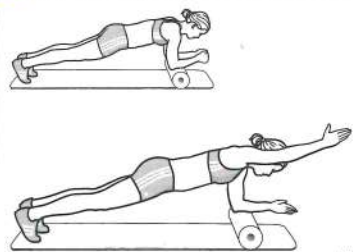
1 Hinweise

Da verschiedene Sportarten ganz unterschiedliche Anforderungen an den Athleten stellen, gilt es im Vorfeld die wichtigsten Muskelgruppen durch gezielte Übungen mit der Blackroll zu aktivieren und relevante Gelenke zu mobilisieren. Die Blackroll bietet als Trainingsgerät optimale Kombinationsmöglichkeiten für beide Ansätze. Sie kann zum einen als Hebel und Widerlager, aber auch als Positionselement eingesetzt werden, um sowohl die großen Muskelgruppen als auch die tieferliegenden stabilisierenden Rumpfmuskeln zu aktivieren und so auf die kommende Belastung vorzubereiten.

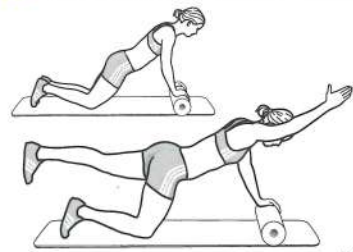
2 Frontstütz kurzer Hebel



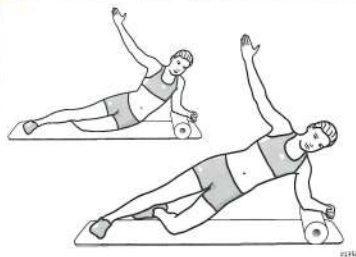
3 Frontstütz langer Hebel



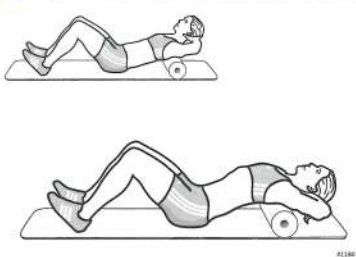
4 Arm- und Beinheben



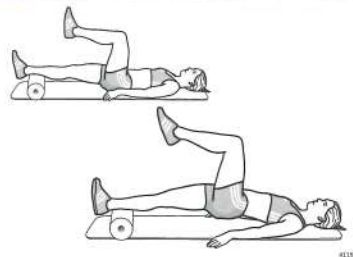
5 seitliches Rumpfeben



6 Mobilisation BWS



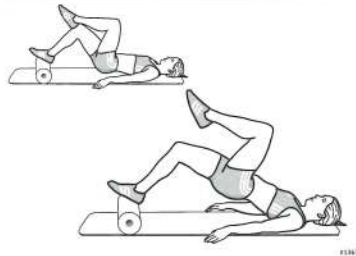
7 Hüftstreckung Rückenlage



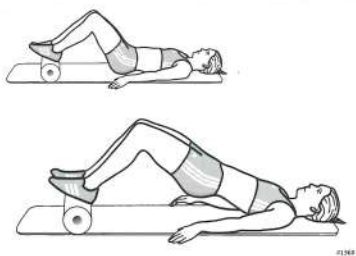
8 Mobilisation Schultergürtel



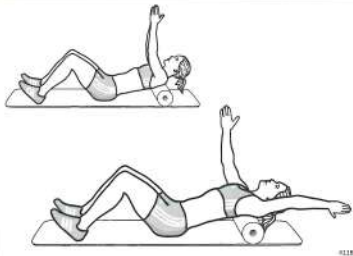
9 Brücke einbeinig



10 Brücke beidbeinig



11 Mobilisation Schulter und BWS



Hinweis

Die Qualität der Bewegungsausführung steht immer im Vordergrund. Erst wenn eine Übung in ihrer Grundform sicher beherrscht wird, kann sie entsprechend erschwert werden. Die Atmung sollte immer gleichmäßig sein, wobei generell beim belastenden Teil der Bewegung ausgeatmet wird. Pressatmung sollte vermieden werden. Bei Schmerzen jeglicher Art ist die Übung sofort zu beenden.