



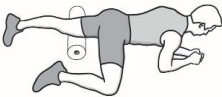








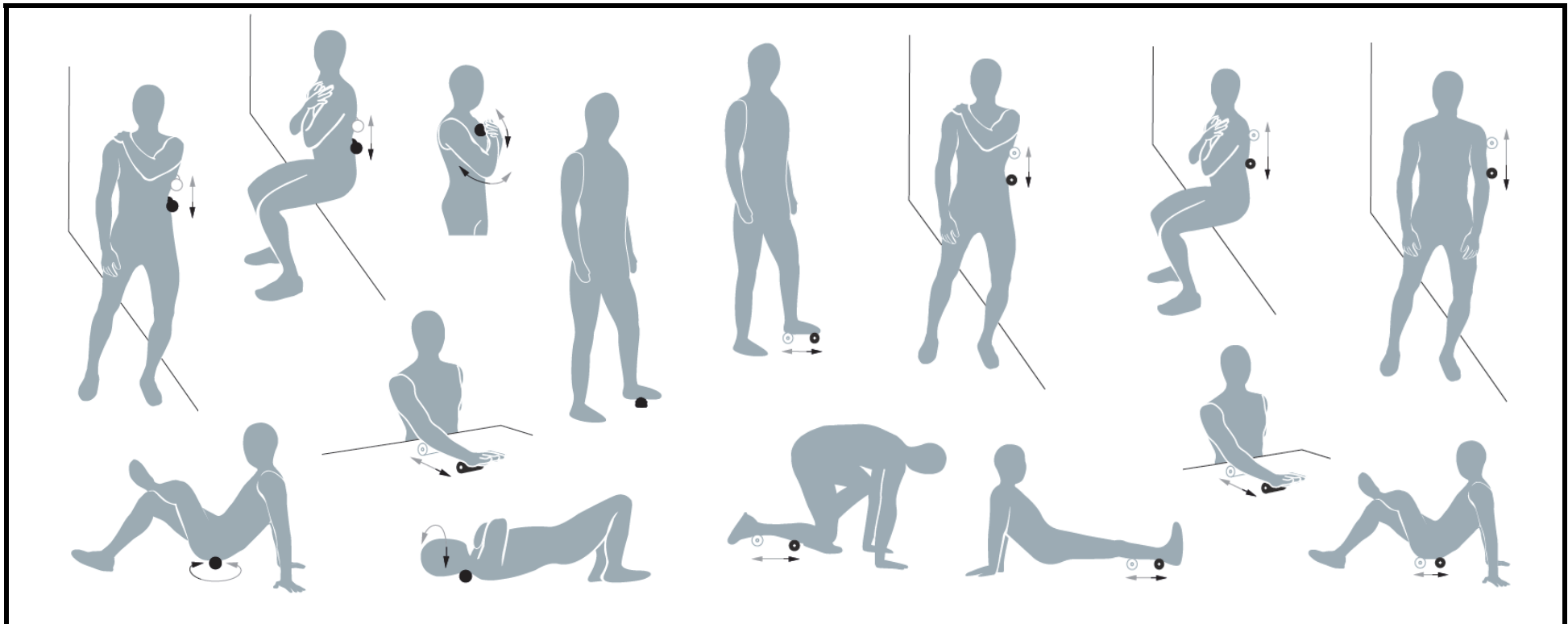

Achillessehne	Wadenmuskulatur	Oberschenkel Rückseite	Gesäßmuskulatur	unterer Rücken
			oberflächliche Rückenlinie funktionelle Rückenlinie	Aufwärmen: 15-20 Wh leichtes, zügiges Rollen Regeneration: 1-2 Min langsames Rollen DEHNEN
mittlerer Rücken	oberer Rücken	Nacken leichtes Kopf neigen		
				
Schienbein außen	Oberschenkel	Oberschenkel außen	Gesäßmuskulatur	unterer Rücken
				
Schulter unten / außen	leichte Alternativen unterer	und oberer Rücken	Schulter unten	Schulter oben



Übungen mit den BLACKROLL®-Produkten können muskuläre Verspannungen am ganzen Körper lösen. 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.

Anwendung: Rollen Sie so langsam wie möglich über die Schmerzpunkte oder verharren Sie auf diesen. Der Druck ist hoch bis sehr hoch. Lösen Sie den Druck, wenn der Schmerz „weschmilzt“ oder spätestens nach 60 -90 Sekunden. Zum Aufwärmen kurzes rollen von ca. 15-20 Wiederholungen um eine Erwärmung von 0,5 Grad zu erzeugen.

Diese Selbstmassage-Technik mit den BLACKROLL®-Produkten ist einfach zu erlernen. Alle Übungen können mit allen Produkten gemacht werden. Seien Sie flexibel und probieren Sie aus. Sporttreibende profitieren von einer beschleunigten Erholung und einer höheren Leistungsfähigkeit ihrer Muskulatur. Zudem ist die BLACKROLL® eine kostengünstige Alternative zur Massage. Für Trainer und Therapeuten ist die BLACKROLL® eine tolle Ergänzung zu Therapie und Training. Weitere Infos, Videos und Übungen, wie auch zu den Materialeigenschaften, Kontraindikationen, etc. finden Sie unter www.blackroll.ch