

BLACKROLL

Myofasziale Entspannung durch Selbstmassage

Erfolg = workout + rollout



Massieren • Kräftigen • Dehnen • Mobilisieren

● Einführung

Übungen mit der BLACKROLL können Verspannungen im Gesäß- und Rückenbereich lösen. Diese Verspannungen entstehen oftmals durch alltägliches Sitzen, einseitige Belastung im Alltag oder sportliche Anstrengung.

Rollen Sie über die BLACKROLL, spüren Sie Verhärtungen auf und lösen Sie die verklebten Bindegewebsstrukturen (Myofasziale Entspannung). Nach dem Rollen mit der BLACKROLL haben Sie das Gefühl wie nach einer tiefenwirkenden Massage. Diese Selbstmassage-Technik mit der BLACKROLL ist einfach zu erlernen.

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.



Die BLACKROLL kann darüber hinaus zum Kräftigen, Dehnen und Mobilisieren genutzt werden. Dieses Booklet zeigt Ihnen die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten auf.

Die BLACKROLL ist vielseitig, robust, handlich und leicht.



BLACKROLL

Inhalt

2	Einführung
4	Übungen im Stehen für den Arbeits-Alltag
6	Übungen für zu Hause und im Büro
8	Übungen im Sport
10	Kraftübungen mit der BLACKROLL
12	Referenzen

Übungen im Stehen für den Arbeits-Alltag

Die BLACKROLL ist bestens geeignet, um am Arbeitsplatz die verspannte Muskulatur zu lösen. Ob im Stehen oder im Sitzen, gönnen Sie sich regelmässig eine bewegte Pause und entspannen Sie Ihre Muskulatur mit Hilfe der BLACKROLL. Je häufiger, desto besser und umso nachhaltiger.



Nacken

Position: Stehend. Legen Sie die BLACKROLL zwischen Wand und Nacken und kippen Sie den Kopf langsam von einer Seite auf die andere. Das Gesäss ist angespannt und berührt die Wand nicht.



Oberer Rücken

Position: Leicht sitzend, die Füsse einen halben Meter von der Wand abstellen. Rollen Sie mit der BLACKROLL durch hoch und tief gehen über die Rückenmuskulatur.



Unterer Rücken

Position: Leicht sitzende Position, die Füße einen halben Meter von der Wand abstellen. Rollen Sie mit der BLACKROLL durch hoch und tief gehen über die untere Rückenmuskulatur.



Schulterbereich

Position: Seitlich mit angewinkeltem Arm zur BLACKROLL stehend. Rollen Sie mit leichten Bewegungen aus den Knien auf- und abwärts. Je nach Position zur BLACKROLL wird die Schulter, das Schulterblatt und die Oberarmmuskulatur massiert.



Seitlicher Rücken

Position: Den Arm strecken und seitlich zur BLACKROLL stehen. Massieren Sie die Muskulatur unter der Schulter und an der Kante zum Schulterblatt.

Übungen für zu Hause und im Büro

Besteht die Möglichkeit, die BLACKROLL im Liegen zu nutzen, kann das gesamte Körpergewicht eingesetzt und die Wirksamkeit der BLACKROLL stark erhöht werden. Variieren Sie die Intensität mit Hilfe der aufgestellten Beine und abgestützten Arme.



Nacken

Position: BLACKROLL unter dem Nacken. Kippen Sie den Kopf langsam von einer Seite auf die andere. Variieren Sie den Druck selbständig und rollen Sie verhärtete Stellen länger aus oder verharren Sie einige Sekunden darauf.



Schulterbereich

Position: Leicht seitlich liegend. BLACKROLL unter der Schulter. Rollen Sie mit leichten Bewegungen aus der Hüfte in kleinen Schritten hin und her.



Oberer Rücken

Position: BLACKROLL liegt unter der Brustwirbelsäule. Beine sind angewinkelt. Atmen Sie sehr bewusst und rollen Sie langsam rauf und runter. Kippen Sie den Oberkörper leicht seitlich links und rechts für eine intensivere Massage der Muskulatur.



Unterer Rücken

Position: BLACKROLL am Beckenrand. Rollen Sie die untere Rückenmuskulatur aus. Durch leichtes seitliches Abdrehen wird der Massageeffekt für die Muskulatur seitlich der Wirbelsäule erhöht.



Gesäss

Position: Auf die linke oder rechte Seite abgedreht. Auf der BLACKROLL sitzend. Rollen Sie vom oberen Beckenrand bis zu den Sitzbeinhöckern über die Gesässmuskulatur.

Übungen im Sport

Fördern Sie die Regeneration und die Leistungsfähigkeit Ihrer Muskulatur durch den regelmäßigen Einsatz der BLACKROLL nach dem Training. Seien Sie sich bewusst, dass eine stark beanspruchte Muskulatur entsprechend verhärtet und verklebt ist und die Übungen zu Beginn sogar schmerzhaft sein können. Die BLACKROLL erzielt eine Wirkung wie eine intensive Sport- oder Triggerpunktmassage. Bei gewissen Übungen (z.B. unterer Rücken) kann die Wirkung ohne Kleider verstärkt werden.



Wadenmuskulatur

Position: Auf den Händen abgestützt. BLACKROLL auf der Achillessehne. Die Wade bis zur Kniekehle ausrollen. Halten den Fuss und das Bein ganz ganz locker. Variieren Sie die Intensität durch das mehr oder weniger Aufstützen auf den Händen und dem Standbein.

Variante: Nehmen Sie das Standbein zur Beschwerung, um mehr Druck auszuüben.



Oberschenkel hinten

Position: BLACKROLL unter der hinteren Oberschenkel-Muskulatur. Halten Sie das Bein entspannt und rollen Sie mit Hilfe des Standbeines und den Armen über die BLACKROLL.

Variante: Sitzen Sie im Hürdensitz auf die BLACKROLL, um den Druck zu verstärken.





Seitliche Oberschenkelmuskulatur

Position: Seitlich auf Arm abgestützt. BLACKROLL auf Knie-Aussenseite. Lassen Sie das auszurollende Bein locker am Boden entlang gleiten. Regulieren Sie mit dem Standbein und den Armen den Druck.

Variante: Nehmen Sie das Standbein zur Druckerhöhung dazu und rollen Sie nur noch mit Hilfe der Arme hin und her.



Oberschenkel Vorderseite

Position: Bäuchlings. BLACKROLL unter der Oberschenkel-Vorderseite. Rollen Sie Verspannungen der Oberschenkel-Muskulatur weg. Entlasten Sie mit dem Knie oder dem Fuss.



Gesäss

Position: Seitlich auf BLACKROLL sitzend. Winkeln Sie auf der zu massierenden Seite das Bein an, um gezielt die tieferliegenden Gesässmuskulaturen ausrollen zu können.

Kraft und Koordinationsübungen

Mit den folgenden Übungen werden Sie kräftiger und verbessern Ihre Koordination. Absolvieren Sie je nach Zeitbudget einen oder mehrere Durchgänge mit jeder Übung, wobei die Übungen während mindestens 30 Sekunden ausgeführt werden sollten.



Hintere Rumpf- und Beinmuskulatur

Position: Ein Bein auf der BLACKROLL, das andere gestreckt. Heben Sie das Gesäss maximal vom Boden ab. Verharren Sie in dieser Position.

Variante dynamisch: Senken Sie das Gesäss langsam zum Boden ab und heben Sie es langsam wieder an.



Rumpfmuskulatur hinten

Position: Auf der BLACKROLL kniend. Fussspitze am Boden. Strecken Sie das Bein und den Arm gegenseitig maximal. Schwieriger: Ohne Fussspitze am Boden.

Variante dynamisch: Rücken rund machen und Ellbogen und Knie unter dem Bauch zusammenführen, um danach wieder in die Streckung zu gehen.



Rumpfmuskulatur seitlich

Position: Seitlich auf dem Unterarm aufgestützt. Heben Sie das Becken vom Boden weg.

Variante dynamisch: Senken Sie das Becken zum Boden ab und heben Sie es wieder bis in die Waagrechte an.



Rumpfmuskulatur vorne

Position: Bäuchlings auf den Unterarmen aufgestützt. Bringen Sie den Körper in die waagerechte Position. Verharren Sie in dieser Position.

Variante dynamisch: Heben Sie die Füße abwechslungsweise leicht von der BLACKROLL ab.



Rumpfmuskulatur vorne

Position: Auf der BLACKROLL sitzend. Heben Sie Hände und Füße vom Boden ab. Versuchen Sie diese Position möglichst lange zu halten.

Oberschenkelmuskulatur

Position:

Im Ausfallschritt.

Den hinteren Fuss auf der BLACKROLL.

Gehen Sie

abwechslungsweise in die Knie und strecken Sie sich wieder.



Balancieren

Position: Stehend.

Barfuss. Balancieren

Sie auf der BLACKROLL.

Beginnen Sie zweibeinig und halten Sie sich am Anfang irgendwo fest.

Versuchen Sie die Zehen komplett an die BLACKROLL zu pressen. Mit dieser Greifbewegung kräftigen Sie ihre Fussmuskulatur.





«Wir setzen die BLACKROLL bei diversen Problemen am Bewegungsapparat ein. Das Beste ist, dass meine Kunden die BLACKROLL mit nach Hause nehmen können und so ihre Beschwerden wie verspannte Muskulatur, Wadenkrämpfe, Achillessehnenprobleme, Fersensporn, Spannungskopfschmerzen, Schulterprobleme und mehr, selbständig und täglich behandeln können.»

Damian Perrin, Dipl. Physiotherapeut, Physiotherapeutisches Institut Olivari, Bern

«Das Training ist nur dann optimal, wenn auch der Erholung die nötige Beachtung geschenkt wird! In unserem Team wird die BLACKROLL zur aktiven Regenerationsförderung eingesetzt.»

Thomas Frischknecht, Team Manager Scott-Odlo Mountainbike-Team



«Die BLACKROLL hilft mir, mich bei meinen täglichen Trainings schneller zu regenerieren, damit wieder neue Belastungen folgen können. Ausserdem ist sie klein und überall gut mitzunehmen. Wo kann ich sonst immer gleich in die Massage gehen, wenn ich es möchte?»

Andy Sutz, Duathlon Europameister, Powerman Weltmeister



Feel Best

Bezugsquelle und weitere Infos: **Feel Best GmbH**

Tel. +41 44 940 07 79, info@feelbest.ch, www.blackroll.ch