fascia training





agenda

- 1. introduction
- 2. references
- 3. fascia at a glance
- 4. fascia training
- 5. products
- 6. press comments



what is BLACKROLL®?

R

com

100% Made in Germany: quality first All for improving health through good movement Producer of smart and clean self-massage and training tools

RESULTS WHEN USING BLACKROLL:

- Increase range of motion, flexibility and performance.
- Regulate of dysfunctions and counteract damaged postures.
- Avoid typical overuse injuries (sports / everyday movement)
- Recovery of individual muscles and muscle groups
- better Work actively on your own wellbeing by moving more and

TECHNIQUE USED:

diminished, reducing stifness, immobility and pain. muscles and the surrounding fascia can be treated and massage technique with which tensions and adhesions in the SMR ",self myofascial release" stands for a highly effective

which enables an intense self-massage of muscles and points are reduced. The applied technique is fascia. When using BLACKROLL®, tensions and trigger BLACKROLL® offers an ideal tool (made in Germany), compareable with a sports massage.

changes in the fascial tissue. your body needs a treatment. Overuse or overload, immobility and pain. Decide individually and spontaneous where and when Furthermore they can cause muscular imbalance, inflammations or surgical interventions can cause

stimulated and speeded up. Benefit from improved reduced, mobility is recovered and recovery processes body more mobile and pain-free again. Adhesions are With the BLACKROLL® it is easy and fast to make your mobility, flexibility and as a result: improved physical (sports) performance.







ATLETHES (SOCCER)

Miroslav Klose





Dirk Nowitzki

ATLETHES (BASKETBALL)

Training von Alba Berlin

0



ATLETHES (BASKETBALL)

Training von FC Bayern München

Offizieller Partner von brose baskets





ATLETHES (US)

Adrian Peterson - NFL Star Most Valuable Player Award 2012

Blake Griffin - NBA Player 3 x NBA All-Star

BLACKROL





BLACKROLL[®] wins 2009 the physio award "biggest benefit for users"

In June 2014, the BLACKROLL ® products have been awarded the AGR cachet.

PRIZES



EXPERT OPINIONS

Dr. biol. hum. Robert Schleip

Director, Fascia Research Project, University of Ulm

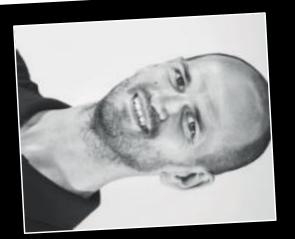
"After a quick test, nevertheless with several patients, I am very thrilled by the BLACKROLL $^{\mbox{\tiny B}}$.

Its large variety of practice use in combination with the possibility to moderate the pressure individually and gradually by using different techniques of relief, allows us a wide range of therapeutical use."



Prof. Dr. Stefan Grau Sports medicine, Tübingen

"I recommend BLACKROLL® for coordinative release of muscle tension."



EXPERT OPINIONS

Dr. med. Lutz Graumann

sports medicine expert from Munich

"The BLACKROLL® is an ideal tool for the day to day training routine. We use it for warm up and cool down. It offers us the opportunity to use only one tool for self massage as well as weight- and coordination training."



Frank Thömmes CEO & Founder of Perform Sports

CEO & Founder of Perform Sports Introducing the BLACKROLL® at Asian Fitness Expo.



the fascia



support and protection for most structures within the human body connective tissue in the body. It links, like a three-dimensiona nutrients to the muscles and degradation products from the muscles including the muscles. It also supports the lymphatic system to carry network, all the muscles, bones, nerves and organs. Fascia provides The BLACKROLL focuses on the fascia as structure of the

the muscels take the whole work, right?



wrong!

What do we know about the functions of our fascia?

In 2007: first Fascia Research Convention

new findings lead to different opinions , The cinderella tissue ':

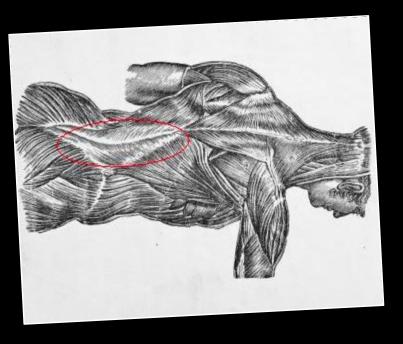
past

Fascia is only packaging

Fascia has no specific function

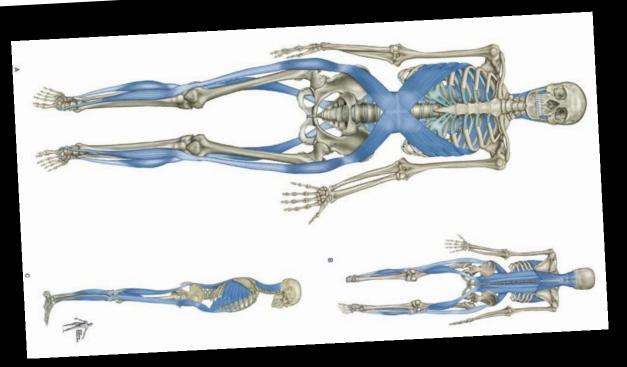
today

- The fascia function not only to give our bodies structure and protection. It does so much more!
- Fascia has enormous impact on:
- Muscles
- Movement
- Posture
- Pain
- The fascia are trainable!

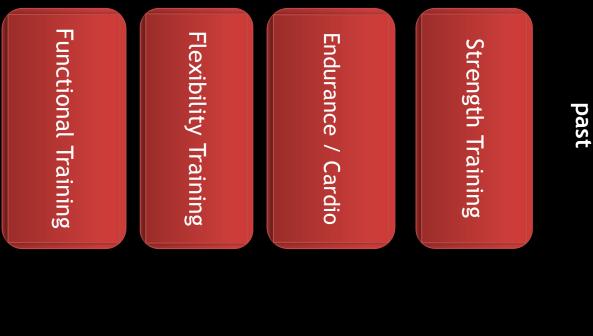




what is important for us, (sports) people?



- Most of the injuries in sports are fascia injuries
- In fascia there are more then 10 times as many nerves than in the muscles
- Determine our flexibility, range of motion
- Traditional anatomy literature about fascia and muscles are very unclear - fascia connects everything in the body.
- We need to take care of our fascia: include them carefully in our training





today

why is this so important?





research tells us:

lifting 350 kg or shooting a ball with 120 km per hour is not possible only by the muscle strength

Fascia and its 'springiness' (kinetic storage) make these movement co-possible!



BLACKROL





what is fascia training?

- melting stretch (e.g. yoga) \rightarrow static, long
- active resistant stretches (e.g. dynamic) \rightarrow short
- rebound elasticity (e.g. soccer movement)
- (myo)fascial release (using pressure)
- myo = muscle
- fascia = connective tissue

BLACKROL

Why do we need fascia training?



and make the fascia stick together. Too much tension in the muscles can cause lymphatic congestion

Regular and targeted training relaxes and rejuvenates the performance of the muscles. muscles and provides release of tension and a higher

myofascial release: EXPERIENCE and learn!

R

.com



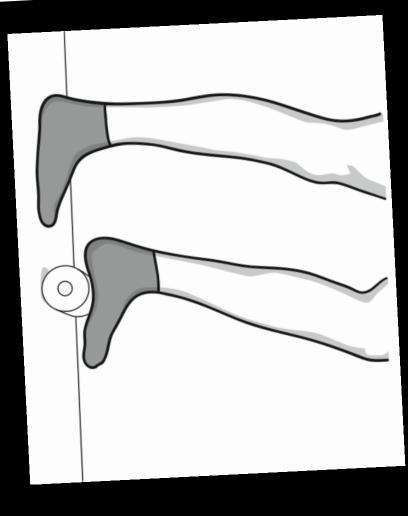
Before we start rolling...

...the three S's:

- slow (self-massage with patience)
- small (focus on different, small parts at the time) - soft (relax your muscle)

Mind your breathing.

D



- 1. try and touch the ground, check your flexibility
- 2. use your MINI ROLL for the right foot
- 3. grab your BLACKROLL, starting with the right leg













do you feel any difference?

jump...

walk around...

move!

what we did just now

Squeeze the fluids out

0

Actively hydrate the fascia

- Release tension
- Make fascia more elastic
- Stimulate the blood circulation
- Receive feedback from our bodies, finding our triggerpoints

•

Getting ourselves ready for more exercises to improve mobility!

•



68 % of the fascia is water

BLACKROL



Experiencing pain?

Pain is just weakness leaving the body!!

The more you roll, the better it will feel.

Let's repeat with the other leg!

Move your body again and test your flexibility once more.

Finally, let's involve our upper body.

























X-ROLL

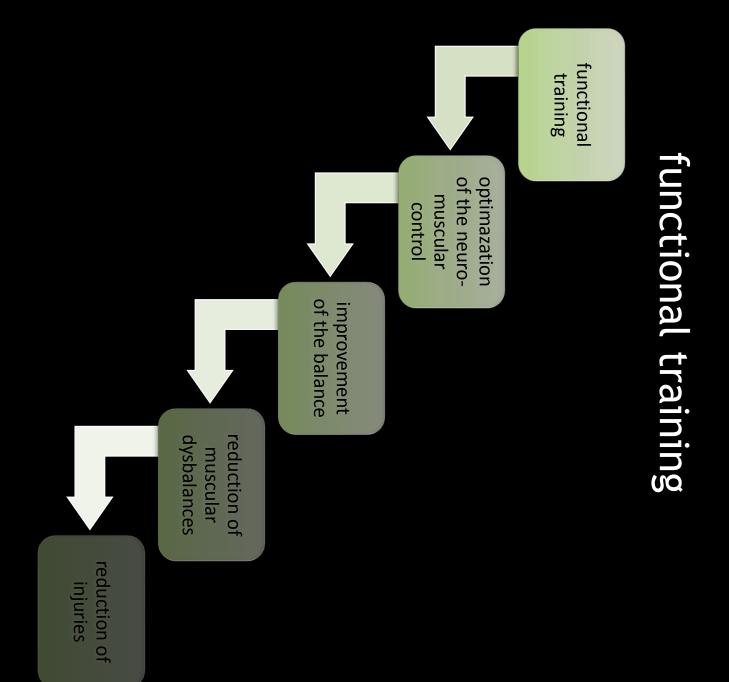


The first functional myofascial whole-body-WORKOUT

- Closes the gap between HIT and fascia fitness.
- scientists. Developped by experienced sport medicine specialits and sport
- 1 TOOL = full functionality

them continiously. Focus is on the movement quality not quantity. Every customer experiences his msucular dysbalances and reduces







Made in Germany highest production quality

all rights reserved quality management to DIN ISO 9001:2000

Production:

environmentally friendly energy saving production 100% recyclable free of propellant free of chemicals

Hygiene:

inodorous water resistant easy to clean easy to sterilize







BLACKROLL Standard

- Medium density
- appropriate for all exercises
- proven massage-effect







BLACKROLL Team Edition

- Medium density
- appropriate for all exercises
- proven massage-effect

size: 30cm x 15 cm color: black-red-yellow





BLACKROLL MED

- 20 % softer than standard version
- less density
- appropriate for all exercises, a bit lighter
- intense massage-effect

size: 30cm x 15 cm color: white-pink / white-green





BLACKROLL PRO

- 50 % harder than standard
- version higher density
- for more intensive exercises
- recommended for heavier people

size: 30cm x 15 cm color: grey / orange



BLACKROLL MINI

- convenient for travel, small and light
- for selective massage of feet, legs, arms and other body parts
- for use at the table, on the floor and wall
- as connection piece of 2 normal rolls up to 60 cm width (3 rolls 90 cm)

olor: grey, red, pink vellow. green.

blue, azur

orange,

, black,

C

S



BLACKROLL SET

- 2 BLACKROLL® with the hardness of vour choice
- your choice
 1 BLACKROLL® MINI as connection of the 2 Rolls up to 60 cm width
- useful for Pilates and Yoga



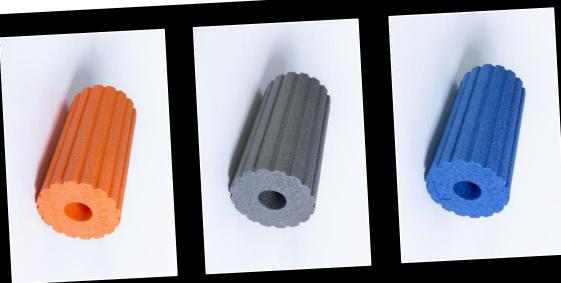
BLACKROLL GROOVE Standard





- rutted surface for new stimuli
- standard version with standard density
- for more intensive practice
- appropriate for all exercises on the ground
- strong massage-effect
- for prevention and treatment of cellulite

size: 30cm x 15 cm color: black



BLACKROLL GROOVE PRO

- rutted surface for new stimuli
- 50 % harder than standard version
- higher density
- for more intensive practice
- ground appropriate for all exercises on the
- strong massage-effect



color: blue / grey / orange size:

30cm x 15 cm

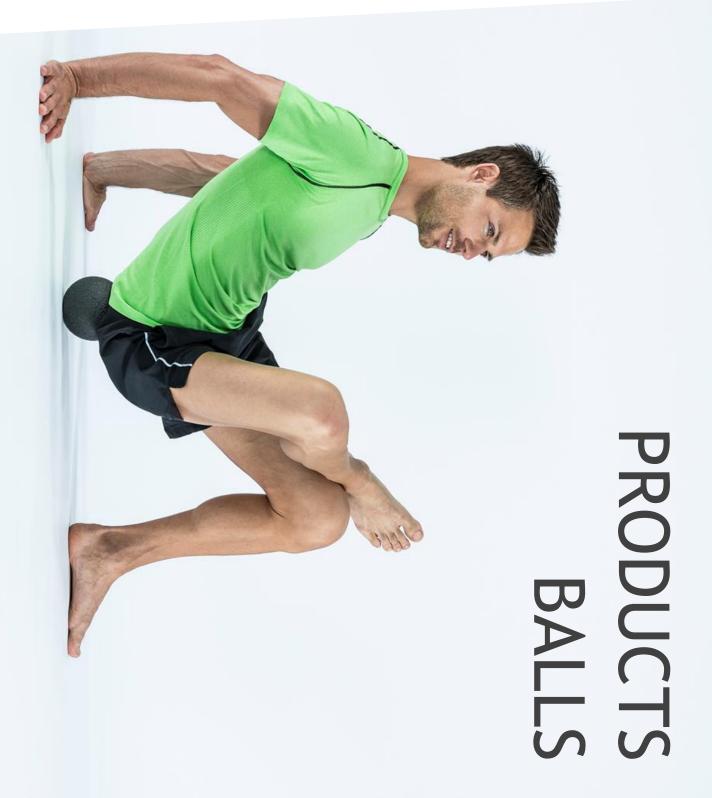


BLACKROLL Set VYPER

- Vibrating core with three vibration levels for new stimuli
- also reaches the deep muscles
- rutted surface for new stimuli
- for more intensive practice
- appropriate for all exercises on the ground
- strong massage-effect
- BLACKROLL MINI, BLACKROLL Ball 08cm and charging device are included

size: 30cm x 15 cm color: black









BLACKROLL Ball

- diameter 08 cm or 12 cm
- for pinpoint application
- great for massaging the back, arms, neck and foot
- usage on a table, wall or on the floor

size: 8 cm / 12 cm color: black





BLACKROLL DuoBall

- diameter 08 cm or 12 cm
- for pinpoint application
- great for massaging the back, arms, neck and foot
- usage on a table, wall or on the floor

color: black

size: 16x8x8 cm / 27x12x12cm





BLACKROLL BLOCK

- use as self myofascial release tool
- use as functional training tool
- use as a yoga block

Possible combinations:

- 1 BLACKROLL® MINI with 1 BLACKROLL® Ball 08 cm
- 3 separate BLACKROLL® Balls 08 cm
- 1 BLACKROLL® DuoBall 08 cm and 1 BLACKROLL® Ball 08 cm
- they are <u>not</u> included!



color: black



BLACKROLL BOTTLE

bottle and cup in one

•

- 500 ml volume
- material: plastic without softener
- size: ca. Ø 6 x 24 cm
- easy to clean
- eco-friendly, saves nonreturnable bottles
- with cupping vessel to fix the cup on smooth surface
- fits into BLACKROLL BLOCK

press comments



IN DER TIEFE ----> Wenn die Wade schmerzt oder der Rücken zwickt, liegt das meist nicht an den Muskeln, sondern am Bindegewebe.

werser.vontobel @ringier.ch

N ach bald 50 Jahren Inzwischer Joggen entwickelt warum: Wir h man ein Gefühl dafür, wie sehr auf den

harrte Urs. Ich schlug ein – und verlor die Wette. Inzwischen weiss ich, warum: Wir haben uns zu sehr auf den

> In der Schulmedizin spielte das Bindegewebe bisher noch mischen Präparationskurs haben wir die Faszien möglichst schnell entfernt, damit wir uns den Muskeln zuwenden konnten, erinnert sich Dr. Christoph Lukas in seinem Lehr-

gehört auch die Rheumatologin*, die Urs behandelt hat. **«Seitdem ich die Methosie bei den meisten meiner Schmerzpatienten an.»** Sie schildert einen typischen Fall: «Der Patient hat sich beim Zügeln den Rücken kaputt gemacht. Sein Arzt

Foto: Imago



Rollend in die Entspannung

für Jedermann – überall. Self-Myofaszlales-Release heißt der neue Trend, um zu Muskelentspannung zu finden. Hört sich kompliziert an? Ist es aber nicht. Kinderleicht



studierte Medizin an den Universitäten Dr. med. Matthias Marquardt

Göttingen und Lübeck. Er arbeitet in der natural running GmbH Seminare und internistischen Abteilung einer Hannove-Beratungsdienstleistungen für Läufer an. raner Klinik und bietet mit seiner Firma ten, Trainer, Sporthändler und Ärzte. lyse und Verletzungsprophylaxe für Athleauf Fachschulungen zur Bewegungsana-Dr.M.Marquardt ist ein gefragter Referent pathie (DAAO-USA)

Ein hartes Training absolviert, Freuganzen Tag gestanden – Muskelverden beim Umzug geholfen, den spannungen in Beinen und Füßen äußert unangenehm sein. Auch können viele Ursachen haben und nungsschmerzen, sondern auch stungssports mit dem Ziel der Musder Wade führen. Nicht nur Spanenormen Muskelverhärtungen in Fehlstellungen der Füße können zu Achillessehnenentzündungen und Training seiner Patienten mit regelmäßiger Selbstmassage.

wie manuelle Therapie und Massage Physiotherapeutische Maßnahmen Verspannungen. sorgen für eine kurzzeitige Erleichtespannung zu erreichen, sollten Sie rung. Um eine langfristige Muskelentßige selbst behandeln. Mit einfachen Begriff des myofaszialen Releases? Ihre Muskulatur allerdings regelmä- Doch was verbirgt sich hinter dem des Wohlbefindens.

seine Muskeln regelmäßig tiefenwirkeinfach selber helfen. "Denn wer Matthias Marquardt. Der Mediziner len-Kunststoffrollen können Sie sich und Autor der Laufbibel - einem sam entspannt, beugt damit chroniseinen Trainingserfolg", erläutert Dr. schen Überlastungen vor und sichert miert und kombiniert das sportliche Standardwerk des Laufsports - opti-

fersenspornartige Beschwerden sind Routine zur Entspannung nach dem häufig eine Folge von muskulären deren Ursprung im Bereich des Lei-Self-Myofasziales-Release nennt sich die Technik der Selbstmassage, Sport, als schmerzlindernde Behandauch nach einem langen Tag auf den kelregeneration liegt. Als tägliche Methode nun ihren Weg in die heilung von Muskelschmerzen oder mischen Wohnzimmer zur Steigerung Beinen, findet die unkomplizierte

www.footpower.de



DER MUSKULATUR

Viele Läufer kennen das Gefühl von verhärteter und verkürzter Muskulatur. Nicht wenige Trainer empfehlen, die Muskeln zu Movement Prep. Von Lutz Graumann und Darcy Norman dehnen. Davon müssen wir uns verabschieden. Die Lösung heißt:

dern. Diese Erkenntnisse aus der Trainingstherapie sind Elastizität der Muskulatur im positiven Sinne zu veränsächlich in der Lage sind, Funktion, Beweglichkelt und as wir in den vergangenen Jahren gelernt haben, ist, dass wir mithilfe von bestimmten Übungsfolgen oder Therapietechniken tat-

den Beanspruchungen ideal vor. Um den Körper jedoch dieser Übungen bereitet man den Körper auf die kommenin die Movement-Prep-Übungen eingeflossen. Mithilfe eine Rolle aus Hartschaumstoff, die wir zur Selbstmassage (Self-Myofascial-Release, SMR) und für Kraft- und Koordinachhaltig beweglich zu halten, nutzen wir die Blackroll, des Körpers.

ein paar Wiederholungen weniger empfindlich werden. ten Behandlungen sehr schmerzhaft sind, aber schon nach gungsapparat, sogenannte Triggerpunkte, die bei den ersnationsübungen verv

vermeidei

Muskelkater verringert.

zlales Release genannt. Dies bedeutet, dass Muskeln und schlebbarkelt der Faszien an einem Teil des Körpers durch sollen. In dem Moment, wo die Beweglichkeit oder Ver-Faszien gegeneinander verschiebbar gehalten werden als auch indirekt Auswirkungen auf den gesamten Rest gewebsanteilen eingeschränkt ist, hat dies sowohl direkt "Verklebungen" mit der Muskulatur oder anderen Binde-Das Prinzip, das sich dahinter versteckt, wird Myofas-

Mit der Blackroll findet man viele Stellen am Bewe- gen aufgrund der nahezu bei jedem Athleten vorhandehen wir die Elastizität und somit das Leistungsvermögen kulatur und der Faszien. Diese Hartschaumrolle ist ein Ideales Tool für den Tralningsalltag. Mit einem geringen zeitlichen Aufwand von etwa fünf Minuten pro Tag erhönen Dysbalancen durch gezieltes Training auszugleichen der Muskulatur. Dabei versuchen wir, die Fehlbelastunund lauftypische Sportverletzungen durch Überlastung zu Die Blackroll ermöglicht die Mobillsierung der Mus-

> den so ausgeführt, dass die einzelnen Muskeln langsam Sekunden pro Seite beübt werden sollte. Die Übungen wer-Muskelgruppen und Faszien optimal beweglich gehalten mit der Schaumrolle sind so angelegt, dass alle wichtigen auf der Rolle hin- und herbewegt werden. Die Übungen Die Hydrotherapie ist eine gute Methode, um die Regefalls sehr empfehlenswert. Darunter versteht man alle Anintensiv geforscht. Obwohl es noch zu früh ist, detaillierte neration zu beschleunigen. Zu diesem Thema wird derzeit Aussagen über die Langzeitergebnisse zu treffen, zeigen wendungen, die im oder mithilfe von Wasser stattfinden. Für das Roll-out gilt, dass jede Muskelgruppe etwa 30 Hydrotherapie als aktive Form der Erholung ist eben-

werder

gern kann. lung. Was jedoch unumstritten ist, ist die Tatsache, dass Hydrotherapie die Erholung anregt und die Leistung steiser erleichtert dem Körper die Entspannung. Eine weitere nastik in einem Schwimmbecken. Der Auftrieb im Wassinnvolle Anwendung sind wechselwarme Bäder, die den als auch alternativ Ihre Dusche oder Badewanne. Ein fünfsowohl extra dafür vorgesehene Anlagen in Sportstätten Abtransport des Laktats unterstützen. Hierfür eignen sich zehnminütiges Programm, bei dem alle zwei bis drei Mi-Die einfachste Art der Hydrotherapie ist die Aquagym-

über die optimale Dauer oder die beste Art der Behandauf den Sportler. Es gibt noch keine klaren Erkenntnisse doch alle Studien einen positiven Effekt der Hydrotherapie

nuten die Temperatur wechselt, ist hier sinnvoll. schmerzlindernden Eigenschaft angewandt. Seit Kurzem therapie. Kalte Bäder wurden vor allem aufgrund ihrer ches Blut kann zurück in den Muskel fließen. Neue Studien Bad verlassen, öffnen sich die Kapillaren und sauerstoffreikommt es zum Abtransport von Milchsäure. Sobald Sie das beit verrichtet haben, das Blut entzogen wird. Hierdurch (Vasokonstriktion) und somit den Muskeln, die gerade Archen in eiskaltes Wasser die Gefäße eng gestellt werden sieht man jedoch auch den Vorteil darin, dass beim Eintau-Anwendung mit Elsw land haben gezeigt, dass Kryotherapie die Muskelfunktion von Sam Erith an der Loughborough-Universität in Schott-Eine weitere Möglichkeit der Hydrotherapie ist die verbessert und die Muskelschädigung beziehungsweise der asser. Man spricht hierbei von Kryo-





Warum sich Ihre Muskeln über Self-Myofasziales Release freuen

Durchgelockert & TIEFENENTSPANNT

durchführen. Ganz einfach zu Hause im Wohnzinmer und mit wonig Zeitaufwand.

Zugegeben, der Begriff ist ziemlich Sperig. Dabei ist die Technik, um die es geht, verbütignet einlich. Und doch wirksam nigleich für die Musichergeneration. Filten und Beinen. Myofaszinlick Rolease ist eine Massageform, die Bin Leisungsapper Mentrichet wurde, um eine nachhaltige Entspannung der Maskinlut ur archite. Self Myofasziales Entspannung der Manne schon sagt – jeder selbst hegelesse kann – wie der Name schon sagt – jeder selbst

Verspanne Maskeln kennt Jeder Laufer nur zu gut. Kurz-tranig helien manuelle Thereipent wie klassische Masseigen Doch weil die Ursachen tiefer liegen, muss auch die Behand-Doch weil die Ursachen tiefer liegen, muss auch die Behand-hung tiefer gehen. Genauer gesagt: bis in die Fasten

Auf der Rolle sitzend von der Achil-lessehne bis zur Kniekehle rollen. 8-12 Mal wiederholen.

Seitlich auf der Rolle liegend von den Oberschenkeln bis fast zum Knie rol-Ien. Fortgeschrittene strecken beide Beine. 8-12 Mal wiederholen.

der übereinandergeschlagenen Oberschenkel legen und soweit wie möglich den gesamten Körper über darüber rollen. 8-12 Mal wiederholen.

Die Rolle abwechselnd unter einen

10

von Joussaaran zin of segala nicchen Druck auf u.e. zin of segala System Inseen sich diese kerkelsungen loeser (englicht niedense), die Musiekin werden weich und volkommen ein-spant. Dieser towendige Druck ein-spant. Dieser towendige Druck ein-gen zu einer Schöhalt röht. Die eintechen, auser hoch effektiven Ubungen konnen Sie zu Hause au-suhnen, geeignene Gereite finden Sie im Fachhandel. Um die Fußmuskeln Faszien sind Bindegewebstüllen um Muskeln bzw. Muskelgruppen. Al-Mydaszien bezeichnet man die kom-plete Einheit von Muskeln und diesen plete Einheit von Muskeln und diesen umhüllenden Faszien. Bei Muskelverspannungen kommt es zum Verkleben von Muskelbündeln. Durch mecha-

10 MAI VOF unav ander besonders legt an architerztander oder besonders verspannten Funkens millige Sekunden stoppen und die Position hälten wieder weiter rollen ZJ Begünn kann es sich, dass Sie diese Ühntigen als es sich, dass Sie diese Ühntigen als zichnerzhalt empfinden, doch der Erfolg zeigt sich bei regelmäßiger Auwendung seins einheil. Auwendung seins einheil. Vuele Leistungssportler, aber auch

erfolg und mehr Laufspaß jeden Tag. Probleren Sie's einfach aus: Tun Sie Ihren Muskeln etwas Gutes und komungen vor, mindert die Gefahr von Fersenspornproblemen oder Entzün-Redungen der Achillessehne und fördert die schnelle Regeneration – die beste setzung für Ihren Trainingszeugung. Denn es beugt Schmerzen und Überlast-

: men Sie ins Rollen!

zu lockern, muss man nur die Fufschle auf einem Ball nit krät-tigem Druck ewn 10 MM vor- und gingem Druck ewn 10 MM vor- und gingen Druck ewn 10 MM vor- und gingen zu dem Ballen wasse-aurockerne sich masse-genegen, nieserinnete gestegen errecken, nieserinnete gestegen genegen, nieserinnete gestegen errecken, nieserinnete gestegen errecken erre

streckten, übereihander gelegten streckten, übereihander Jegt eine Beinen auf den Boden, legt eine Hartplastiktole unter die Wade und rolt mun auf die Arme gestützt 10 Mal vor- und zurück. Beim Bol-10 Mal vor- und zurück. Beim Bol-

Pienti cus adia sunt pa pero berunt dolo et acestisqui con plit re, netusdae laboreratem fuga. Ita velit volupienda cupta de si ut et ab iliqua

volorer iorpor aut exped v pos id que re dolupta ex

endam, consec

O

Für die Waden:

Für die IT-Bänder: .

Für die Ober

wichtig, und wehe, sie verkleben oder ver-

härten sich. Unser Büroalltag kann das

(tersta

Muskeln mit den Knochen und sogar formen unsere Muskulatur, verbinden die sensorische Organ und dehnt sich über den Pilates trainiert wird. Es bildet das größte Muskel- und Fettgev ganzen Körper aus. Die Faszien trennen sere Bewegungen. Kurz: Sie sind extrem beeinflussen die Körperhaltung, selbst un-Wirbel, halten Organe in ihrer Position, Knochen mit Knochen. Sie polstern unsere webe, das zum Beispiel bei Yoga und ind Sie verspannt, zieht es im Nacken? Schmerzen die Oberschenkel? Dann machen Sie gerade Bekanntschaft mit vom tiefliegenden Binde-Ihren Faszien. Die Rede ist webe. Sie bilden und

auslösen – bei zu wenig Bewegung sind unsere Faszien wie festgebacken. Und das wird uns dann schmerzhaft bewuss mit Rückenschmerzen gilt die neue Massalem gezielt angehen. Gerade bei Menschen Blackroll zum Beispiel lässt sich das Probernst. Rollt man mit Oberschenkel oder Po beim Training merkt man: Sie meint es als Geheimtipp. Harmlos sieht sie aus, doch gerolle, die es in diversen Härtegraden gibt, man ihn von guter Sportmassage kennt. Doch keine Sorge, mit der Zeit wird das beitet er Muskeln und Faszien. Der Effekt ist über den unnachgiebigen Zylinder, bearein sonderbar wohltuender Schmerz, wie Doch Abhilfe ist möglich. Mit der

added!

ist der Druck aufs Gewebe: Man presst die Training angenehmer. Gewebeflüssigkeit wird ausgetauscht, verklebte Faszien entwirren sich. Trainiert drückt die Gewebeschichten aufeinander, Blackroll mit dem eigenen Körpergewicht auf den Boden oder an die Wand. Das man regelmäßig, werden sie wieder weich Muskel entlang – beim Bewegungsmuffel genauso wie bei Profisportlern. Letztere und elastisch und gleiten geschmeidig am zen: "Profisportler regenerieren mit dem haben sogar noch einen zusätzlichen Nut-Entscheidend für die heilende Wirkung

Wer sich mit der Massagetechnik erst mal vertraut ma-chen möchte, sollte mit den Fußsohlen einen Tennisball hin Spiel mit Kraft und Körpergewicht. Will man den Druck bei und her rollen. Dabei lernt man, den Druck zu variieren beim

Parallel zum Stützarm das Bein anwinkeln und den Po leicht seitlich auf der Rolle platzieren Bei jeder Übung gilt: Anfänger Dollen je Position 5–10 Mal hin und her. 2/30 - He A alle a 0 Res

> Rückenübungen reduzieren, muss man und sich vom Boden abheben – ein zusätz-licher, sicher nicht ganz unwillkommender seine Arm- und Beinmuskeln anspannen Workout-Effekt.

(GOOD TOKNOW

beauty

deckung in der Sportmedizin handelt es zum Thema machen - um eine Neuentund Health-Magazine die Faszien gerade doch das wurde Ende der 1960er-Jahre geschlossen. Seit der Jahrtausendwende Jäuft ein Revival des Forschungsfeldes, das Planck-Institut für Bindegewebsforschung, den Faszien an. Es gab sogar ein Maxnisse dazu. Auch die Osteopathie und die veröffentlichten Mediziner ihre Erkenntsich dabei nicht. Seit den 1930er-Jahren Rolfing-Methode setzen schon lange an ren Schub erlebte. Diese Aufbruchstimder 2007 in Harvard stattfand, einen wahmit dem ersten Fascia Research Congress, mung, meint Dr. Schleip, verdanke man verbesserten Messmethoden, etwa dem von Faszien heute exakt erfassen kann. hochauflösenden Ultraschall, der die Dicke Auch wenn immer mehr Fitnessstudios

für alle, die keine Probleme mit Nacken, Fersen besonders gut – wer sie hat, kann die neuen Patchwork-Mary-Janes von Rücken oder Knien haben. Elastische nicht: Cellulite verschwinden lassen. Das Nur eines können die Wunderfasern leider Valentino noch ein bisschen länger tragen. Faszien polstern nämlich Fußsohlen und tigt, liegt direkt unter der Hautoberfläche Fettgewebe, das die Orangenhaut begüns-Spannend sind diese Ergebnisse auch

Die Rolle unterhalb der Schulterblätter platzieren. Beine anwinkeln. Hände im Nacken oder vor der Bustverschränken. In Brusthöhe die Wirbelsäule entlang rollen.

durchfeuchtete Faszien auch das Gesicht. und damit außerhalb ihrer Reichweite. beweglicher. "Um die Spannkraft der Haut zu erhalten, ist eine rechtzeitige stimulie-Wer Cremes und Seren nicht bloß auftupft, leichte Druck macht das Bindegewebe empfiehlt Ogilvie die altbewährte Methoroll findet sie dafür zu grob; stattdessen Patricia Ogilvie aus München. Die Blacksinnvoll", sagt die Dermatologin Dr. rende Massage der Faszien im Gesicht sehr de Jeanne Piaubert: "Für sie wird zum Bei-Dafür verschönern elastische, gut assiert, profitiert davon: Der

0

S

ter gegen Überlastungsschäden", sagt Dr. Robert Schleip, Direktor de Fascia Research Projects der Universität Ulm. Direktor de Fascia Research Projects der Universität Ulm. im Unterarmstütz die Rolle unterhalb des Beckens fixieren, dann bis kurz über die Knie rollen. Mit einem angehobenen Bein intensiviert sich der Effekt. Schöne gesunde Haut und ein geschmeidiger Körper – die Sache mit den Rollen kommt der *fountain of youth* doch verdächtig nahe.

Oktober 2014 HARPER'S BAZAAR



Black Roll" de gleiche Phasen: Est v Stopsis wegen Peils und Funktion, dann Stopsis wegen Peils und Funktion, dann Unschartheit dur chridingen Anwendrung, Unschartheit dur Anwendrung, un Ausweiten dar Anwendrug von einer zung, Ausweiten dar Anwendrug von einer Phoberzone auf den gesamten Körper, löd Beginn und Verbreitung der eigenen Rolle im der Schulmedan erst Studienen für Siljde ders durchsetzt. Viele Probleme im Bewe-gungsapparat werden schnell Beudenn, Musiel, Kapsein oder dem Selett zuge-schnesen. Es gibt auch und Schnelle schler derten hauss noch ein System das in den nechten hauss noch ein System das in den indenten bistats ander und schlere schlertisti-den inzelten und Kontweisenschletistis-den einzelten Musiekelig und um is-pitat und den Beweginseppare Linder nichtigen Beweginseppare Linder nicht Aber was macht diese – mit Verlaub – Lucus-Styroporrolle mit linen Nutzem? Um us auf den Punkt zu bringen: sie macht sie geschnedig. Um das einkonten zu können, geschnedig. Um das einkonten zu können, muss man etwas verinnerkichen, was sich in muss man etwas verinnerkichen. Wenn von Bindegewebsschwäche die Rede ist, meinen viele die Einlagerung vom be-rühmten "Hüftgold" oder weilige Stellen der Haut. Schwaches oder beschädigtes Bindegen Kreis, hemmungsloses Protegieren TIMO DILLENBERGER hin zum Kult! gr. Zungen – ein vassenstellter im Berlegenzen gr. Jannen Kulturkankhelten im Bindegenzeite ein oblieken Lungs- abruhe Kulturkank ein der Vorphahung – abruhe Kulturkank oder zu weis Beaugeng Uterez zum Abbuit, nicht der Vorphähung – abruhe Kulturkank in kall der Vorphähung – abruhe Kulturkank in Kulturangen oder Verdermungen Inner-nik (Zirten Musieh bei Lung-Einen oder in Kulturen Musieh bei Lung-Einen Berlingen gruppen sied segen zeinter weich. Und hier gruppen sied segen zuminder im Kulturen keinet bei Beidegenzeb als Erklähung für eine ein malt im Rückenberlich – erkatter lisse. Es ein malt im Rückenberlich – erkatter lisse. Es ein malt im Rückenberlich – erkatter lisse. Es ein malt im Rückenberlich – erkatter lisse is solition ein abei um Rückenberlich – erkatter lisse is bei ein malt im Rückenberlich – erkatter lisse is bei ein malt im Rückenberlich – erkatter lisse is bei ein malt im Rückenberlich – erkatter lisse is bei ein malt im Rückenberlich – erkatter lisse is bei ein malt im Rückenberlich – erkatter lisse is bei ein malt im Rückenberlich – erkatter lisse is bei ein malt im Rückenberlich – erkatter lisse is bei ein malt im Rückenberlich – erkatter lisse is bei ein malt im Rückenberlich – erkatter lisse is bei ein malt im Rückenberlich – erkatter lisse is bei ein malt im Rückenberlich – erkatter lisse is bei ein malt im Rückenberlich – erkatter lisse is bei ein malt im Rückenberlich – erkatter lisse is bei ein malt im Rückenberlich – erkatter lisse is bei ein malt im Rückenberlich – erkatter lisse is bei ein malt im Rückenberlich – erkatter lisse is bei ein malt im Rückenberlich – erkatter lisse is bei ein malt im Rückenberlich – erkatter lisse is bei ein malt is beiter ein erkatter lisse is beis bei ein malt is beiter ein ein e

Beiesen nolem Mest die "Vorführübung", weil eindeh nebzu-ir ettektur, weil man viele Faszlen gleichzeitig erreicht und außerdem in schne unter Rockenproblemen leiden. Ernisch aus den Beinete min mschne unter Rockenproblemen heiten die Role schieben.

gewebe ist aber deutlich mehr als ein Schön-heitstehler oder Makei. Das dreidimensio-nale Gesnist kann in die Länge gezogen, gestaucht, werkeht, in sich verschlungen, gekaucht, der verdreht sein. Dadurch verliet es seine Eigenschaften, wie Zugfestigkeit und Flexibilität. Neben stumpfen Verlet-zungen – ein klassischer Bänderriss gehört dringt wegen der kleinen Oberfläche extrem tief ins Gewebe ein.

und Knötchen" bilden, sei für Menschen ohne medizinische Vorbildung schwer vor-stellbar. Spüren tun es aber alle Betroffenen.

Sport und Bindege

Bel Sportern sie averwege Nutzinutg an also Gewebesblauf under Berting wirden die Angeberten Gelle Spiechen der Unterstellter der "Bleich Caller Spiecht her sahlverterend om Vielde Reif spiecht nut sahlverterend om Vielde Reif spiecht nutzigen aber nur eine biblinde de burgen. Dass sie aber nur eine biblinde der Erklamp, Sich vorzusteilen, wie kultigene seinerschaften sich im deröftmessohler Baum selbst durchdringen und "Schaufen des Raum selbst durchdringen und "Schaufen realistische Begründung solcher "Knubbel". Bei Sportlern ist es weniger die Atrophie, Versammungen, Zahlen, Beinegungehr Versammungen, Zahlen, Beinegungehr das kennt jede Sporter, Ehrweider, schraftungen oder punktuelles Stechen das kennt jede Sporter, Ehrweider Beinachtag zum Sport gehröre finders Doch was passiert dem bei einer sochen Doch was passiert dem bei einer sochen beiner bei einer sochen das auf ein Geweiden bei einer sochen aber nicht, waurm auch Anwendungen nur a ner Muskelbergängen und Schneter schon zu Erfolgen Threen oder warum als vor dem Turten oder warum das Bindegweider die warkerbeiter sind das Bindegweider die wahrcheiter sind das Bindegweider die wahrcheitige kön-Erchamgestrate. Durch die Muskelber schon zu Erfolgen Turten oder werten das Bindegweider die wahrcheitige kön-gen zurichigestroted oder Verkürzungen deinnen >

Latissimus-Musikel selflich am Schulterblatt leiden am meisten unter stankem Stockeinsatz. Mit der gerippten "Groow"-Rolle nimmt man nicht nur Spannung aus den Faszien, sonder locket sie auch! hub Speziell für Langläufer Oberarms und der

06/2014 nordic sports 47



"Pjöpp"-Geräusche verneh-men. Die kommen von gegen-einander blocklerten Wirbein, die sich in dieser Lage (auf Zug gebracht wieder von-einander lösen, Braucht eine gewisse Lockerheit, sit dann gewisse Lockerheit, sit dann





The set of the set of



gesamten Oberschenkel abrollen. Zehn Minuten sind laut "Black Roll" das Maximum. verschwinden im gleichen Zug auc Beschwerden und Dysbalancen im Beckanbereich, die man an ganz anderer Stelle lokalisiert hätte. Durch Schub mit oberem Bein lacht man sie wieder Händen n erren auch und gerade beim auf fast alle Muskeln im Bein, alb sie oft unter viel zu hohem reen für die Leichtigkeit wendung entlang der groß platte am außeren Ober-el ist gerade für kräftige r eine Tortur, aber eine del An dieser Sehne ziehn del An dieser Sehne ziehn spannung) steht mehrere M

R R CK .com

leasen, An diese Stelle het die mydanidae Rolle Ihren Aufritt-Nar die Wonigsten werden den Lucza, eine gwechnichen Lucsaus geniden. Kneitenbestein Übernehmen beider eiden sellen die Therapie der Facilien, wie die Bindegmetsdelachen im sellen die Therapie der Facilien, wie die Bindegmetsdelachen im

This define side has haven been been as a series of the series during the definition of the series during the definition of the series during the definition of the series of the series

Marchi, Idealer Sminn, and Jagensessenen Henstellungsberfehreten under Versite die erste Jagensessenen Henstellungsberfehreten zur Versite die erste Jagensessenen Henstellungsberfehreten Des Fauldsspecifierungsbergeit der States-geste Jagensessen. In der States Bestellungsbereichs eines Trades Marchingen erste Henstellungsbergeit der States-beit der Marchingen erste Henstellungsbergeit der States-ensstellungsbereichen im der Versitrerspecifierte eines Anzeitrechungen erste Henstellungsbereicht eines Anzeitrechungen erste Henstellung eines Cales Statesterstellung der Beitrechungen Beitrechungen erstellung eines erstellten. Neter Henstellung erste Stateste Anzeitrechung eines Anzeitrechungen Beitrechungen Erstellung eines erstellten erstellte Gelicht beitrechungen erstellung eines Cales Statesterstellung erstellte Anzeitrechungen Beitrechung erstellung erste



Anleitungen finden Sie u sitz in der Schweiz: Sie unter www.bla

TRAINING & TECHNIK

de Lebensqualate enbten, man steligere so-ger die muskulare Leibrurg. Dom wern ein Muskel gegen eine werkelter Frase ander ten misse, gehe dieser Teil den Abels verb-ten misse, gehe dieser Teil seiser Tabsachen und durch Studien minnerer mit. Black Rahr und durch Studien minnerer mit. Black Rahr kooperierender Westenschafter belegt.

 den Musiel durch und bereitet ihn danit all n eine Belachung vor. Durne Vestoren der h Rick lassen sich bestef an Auflich begrenzten Ansaten wie Frühölten oder der begrenzten Ansaten wie Frühölten oder der reutmescheidleher doße dringen sehr tief ihn Geweite ein und genit Rückenstander, well sie kei-ner durangen Rückenstander, well sie kei-ner durangen Rückenstander, well sie keifür die langen Rücke nen Druck auf die Wirbelsäule ausüben

teur Timo Dillenb

Preis und Leiteurg And still sich mäßicht die Frage. Wie kann eine Stynopolie das Pappropiet ten? Der Materakeer das Pappropiet genrching, ohne Ausdinstaurge und vollig unbedenstein zuch der Verlagen die sich zu-sied ist. Mit einn kund zahlt man kund Eit-in der Hessluturg balans form und Fat-in der Hessluturg balans form und Hafte in der Hessluturg in form testens und Balans form und Hafter Balans form und Hafter Litzung spricht auch für der mittlerreite delle Eine genyteren Solweitermo-delle Eine genyteren Solweitermo-delle Eine genyteren Solweitermo-delle Singe genyteren Solweitermo-spiele Vonderson beim Ratien, dan rittelt all solweitermo-solweiter solweitermo-solweiter solweiter s

Im Selbstve zu ersten eigenen "Roll-Erfahrungen": Im Selbstversuch rolie ich seit zwei Wochen

Introduction and eti-Alinggode in the constraint and an order to a starting start and a nuclei of a human starting st

brav jeden Abend 30 Minuten. Neben dem Klassiker Rücken kümmere Ich mich um meinen selt einem Fahrradunfall ziemlich nehmen, Durch kom

sowie um eine sportlertypische Schiefstellun eglichen und schmerzenden Nacken inierte Mobilisation der

des Beclans wegen, so die Mediziner, ver-künzter Huftbeuger. Was soll ich sagen? Ich konnte nach zwei Anwerdungen zum erten Mai seit zwei Jahren mein Kinn auf die Brust Brustwirbelsäule habe ich auch das Gefühl, viel leichter gerade am PC sitzen zu körnen Die unglaublich schmerzhafte Rolitherapie

Durchbruch erzleit, langes Stehen fält mir aber jetzt wieder leichter. Für mich ist das entlang der Sehnenplatte an der Außenseite der Oberschenkel hat bis dato noch keinen Aufwand-zu-Nutzen-Verhältnis bereits schon phänomenalt Ich rolle weiter!

are been been more and the set of the set of the beliefs, beliefs, of the beliefs, beliefs, of the beliefs, beliefs, of the beliefs, beliefs,



í.

Rolle kann meni als nur

mit der "Black Roll" Die sagen (Itz auf der Rolle: Mit größter Körpe itt wie möglich vorrollen bis zur Übe vieder zurück, hebt dabei das Gesäl

-

an 100

D

50

sports 06/2014

R com

jährige Schwabe sagt: "Seit 2012 ver-jährige Schwabe sagt: "Seit 2012 var-zeichnen wir ein exponentielles Wachs-rum. Wir liefern in über 20 Länder, auch einst der rückenfreundliche Sitzball. Jür-gen Dürr, der Mann, der die neue Welle nach Australien und Korea." Tchibo ist die jüngste Billig-Tchibo ist die jüngste Billig-pole schon wieder ausverkauft: Black-off annt sich das Ortginalgefit zur elbstmassage, das sich in Deutschland elbstmassa verkauften lötzlich sitzt der Yogalehrer auf so einem Ding, die Ban-kerin rollt sich nach Feier-abend darauf herum, und bei VON BRENDA STROHMAIER nde ins Rollen brachte, beziffert kauften Blackrolls für das Jahr als sechsstellig". Der 47-

scher, Physiologen und Bewegungswis-senschafter haben in den vegangenen jahren gezeige, wie wichtig er sie sich darum zu kümmern. Deshalb muss man sich auch mit Faszien beschäftigen, wenn man versiehen will, warum so vie-le Menschen mit wachsender Begeiste-le Menschen mit wachsender Begeiste-nung ihren Körper über eine Schaum-stoffrolle in der Größe eine mittleren Blumenvase schieben, die sich am An-Gitesiegel ausgezeichnet, und zwar für den Bereich "Faszienhehmdlung". Fas-zien hefte das Bindegwebe, das den ganzen Körper durchzieltt, das Muskeln und Gelenke verbindet. Schmerzfor-Gerade wurde sein Gerät von der "Ak-tion Gesunder Rücken" mit dem AGR-

Faszienmassage

auf der Rolle Völlig

in Germany macht Trainingsgerät made Ein einfaches Weltkarriere. Die Cellulitis. Der Trick: Schmerz, Stress und Blackroll hilft gegen

ning für ein rundum gutes Körpergefähl-veröffentlicht auf (Trias, 14,99 Euro). Mit der Rolle, sor predigt er kann man verklehungen im Bindegewebe Üsen Die Blackroll ist quasi das Mudelhölz zu einem Großtrend namens Paszientitfang ungefähr so ungemütlich anfühlt-"Sie müssen sich das Bindegewebe wie einen Teig vorstellen. Wenn Sie es or-dentlich kneten, wird es warm und geschmeidig", sagt der Physiotherapeut Kay Bartrow, der gerade ein Übungsbuch mit dem Titel "Blackroll – Faszientraion angesiedelten Bewegung. Jürgen Dürr kannte das Wort Faszien ness, einer zwischen Sport und Präventi-

ners Jürgen Klinsmann begunn, ihre Muskeln mit welfsen Rollen aus den USA zu bearbeiten. "Erst wohlte ich genau diese Rollen im Deutschland vertretben, aber die Qualitä stimmte nicht, die sa hen aus wie ein Abhiliprodukt aus der sich nach Syropor anfühlt, aber viel sta-biler ist. Innen ist die Rolle hohl, damit man sie die Produktion auch von dort mit Wasserdampf benebeln kann. Produziert wurde fast von Anfäng an in allerdings noch gar nicht, als er vor zehn Jahren erstmals auf die Idee kam, der hatte ihn die Fußballnationalmannschau-gebracht, die unter der Ägide ihres Trai-gebracht, Klinsmann begann, ihre ners Jürgen Klinsmann begann, uns den USA Jahren erstmals auf die Idee kam, der Menschheit Rollen zu verkaufen. Darauf Stattdessen erfand er im Jahr 2006 die Rolle mit einem befreundeten Formbauer neu: in Schwarz und aus Polypropy-len, einem geruchlosen Schaumstoff, der Teppichherstellung", erinnert sich Dürr.

at schutzer, um der zumlichter mildi-aus gein Erfolg bei Sportartikeiverkluter in defür werk-, alch musste inner wieder defür werk-, uch musste inner wieder um songers und legi sch auf sein Werk, um zu nutzer, um sich damit zu numsteren. In stägers und legi sch auf sein Werk, um zu nut her schliet. "Das tur erst mal weh, und her schliet. "Das tur erst mal weh, um aber man spütr sofort, dass auf ein und her schliet. "Das tur erst mal weh, um und her schliet weiter Doch der Nutzen seiner perfekten Rolle made in Germany leuchtete nicht jedem unmittelbar ein. "Das schien erst zu banal, um wertvoll zu sein", erinner Druck Entspa

Bartrow, ruck Entspannung folgt", erklärt er. Es waren Physiotherapeuten wie Kay artrow, die als Erste den Wert der

y knapp go tawo tu seeme sentar kom-i zu bezahien. Auch Spirzensportler kom-ten sich dafür zunehmend erwärmen. Auf der Internessien der in der Schweiz und der Internessien der in der Schweiz num Miroslaw Klose, Marcel Schmelzer num dasstan Schweinsteiger mit seiner und Bastan Schweinsteiger mit seiner nuch Bastan ach seiten Die US-Firman kolle unter den Beinen, güt zu erkennen und Bastan ach seiten Die US-Firman y an dem Loch an der Seite. Die US-Firman y die zu Klinsmanns Zeiten die welken Hausgebrauch empfanten. Ein Durchbruch für Jürgen Dürr. Im-mer mehr Menschen waren bereit, die knapp 30 Euro für seine Standardtrolle knapp 30 Euro für seine Standardtolle zu bezahlen. Auch Spitzensportler konn-zu bezahlen. Blackroll erkannten, sie auf einem Kon-gress 2009 auszeichneten und schließ-lich immer öfter ihren Patienten für den

heit ist The Foamroller, genauer: eine handelsübliche Pilatesrolle. Sie hat den beim Kampf für mehr Grundentspanntder Artikel. Roxburgh versicherte im In-terview zudem: "Unsere Körper spei-

Faszien. Wenn wir die Spannung dort lö-raszien, Wenn wir die ene neue Stellung im sen, können wir eine neue Stellung im chern die Traumata unseres Lebens in

" Ihre Geheimw

rig zur Massien lienwen kreine verennen, sinder zur Grunden und eine Site schreite inter Eusen und eine Site empfahl unge ein Schwamm ausge-schreiter und ransporten dahei auch einfahl Gwaren balter und Fassien aucken die jehne Weit ist vollig auf der költe So die Jahre Weit ist vollig auf der Kolte So die Jahre Weit ist vollig auf der Kolte So die Jahre Weit ist vollig auf der Kolte So die Jahre Weit ist vollig auf der Kolte So die Jahre Weit ist vollig auf der Kolte So die Jahre Weit ist vollig auf der Kolte So die Jahre Weit ist vollig auf der Kolte So die Jahre Weit ist vollig auf der Kolte So die Jahre Weit ist vollig auf der Kolte So die Jahre Weit ist vollig auf der Kolte So die Jahre Weit ist vollig auf der Kolte So die Jahre Weit ist vollig auf der Kolte So wirt weit in Kassien. Schon nach eine Site rapeuten und Bindegewebsforschers Ro-bert Schleip, dem wohl wichtigsten Ver-treter des Trends zur Faszienfitness. Er in der Trainingsa Der Blackroll begegnet man nun auch eitung des Körperthe-

Dinger verkaufte, lässt mittlerweile bei ten können -----Gattungsunterschiede phuosopen-----Manche mögen die Blackroll für eins Manche mögen balten, die bald im Keller gleichen Durchmesser, ist aber dreimal so lang wie die Blackroll. Traditionalis-ten können sicher über fundamentale dieser Gadgets halten, die bald im I verstauben. Dürr fährt vorsichtsh

iein altes Auto er, aber sieht noch al-

Er che "Irgedwar nur sussep Er che "Irgedwar nur sussep roll die Oberfläche der Haute e addem kann, ganz ohne OP", sagt er. Al-e addem kann, ganz ohne OP", sagt er. Al-e addem kann, ganz ohne OP", sagt er. Al-e bierdings nicht ohne Milhe. "Das Bindege-webe ist zäh, da brauchen Bie schön 2002 webe ist zäh, da brauchen Eise schön zus-e nachhaltig verändert", trechnet er vor. lerlei Potenzial: In Ulm startet nun ein Forschungsprojekt zum Einfluss der Rol-le auf die Psyche. Außerdem sei ein Riesenmarkt noch gar nicht erschlossen, nämlich Frauen mit Bindegewebsschwä-

Fig die Ungeknammen von einer Dur ab Pe-pier die Ungeknammen die Robie zum bruar die Blackroft zu parat, mit einem be beinder im Hohn, wie eine Bolie zum givinderen beinge, wieserlicht er. Denn noch draufigen*, werspricht er. Denn stäcker noch als der Drang nuch Faszien-behandlung ist beim Menschen die Be-

Großer Wurf: Jürgen Dürr mit seiner Blackroll, Modell "Groove"

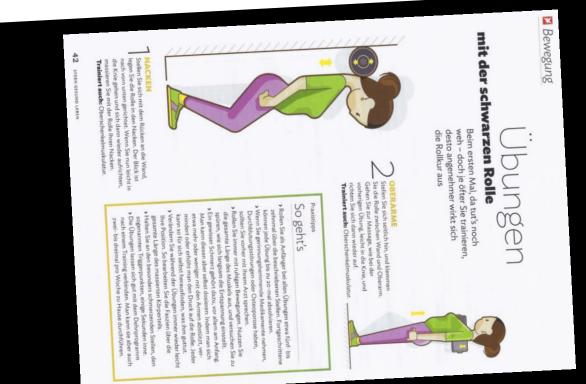
zung habe man längere Beine, versprach

quemlichkeit

SE, Berlin - Jode Veröffentlichung und nicht-private Nutzung esklusiv über wew.as-inföp

einem Werk bei Chemnitz.

hilft.html#disqus_thread http://www.welt.de/icon/article136026832/Die-Fitness-Rolle-die-gegen-jedes-Leiden-





STERN GESUND LEBEN 43

triggered to get to know more about fascia?

R

.com

We recommend reading:

- Frank Thömmes: Faszientraining (can be ordered on: www.blackroll.de)
- Tom Myers: Anatomy Trains
- Kay Bartow: BLACKROLL Faszientraining für ein rundum gutes Körpergefühl (can be ordered on: www.blackroll.de)

BLACKROLL AG Hauptstr.17 CH-8598 Bottighofen

- T: +49 (0) 7141 309 8853 0 M: <u>support@blackroll.com</u>
- www.blackroll.com

H: