

BLACKROLL®
.com

fascia training



agenda

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



BLACKROLL®

.com

introduction



what is BLACKROLL®?

Producer of smart and clean self-massage and training tools

All for improving health through good movement

100% Made in Germany: quality first

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
- Work actively on your own wellbeing by moving more and better

TECHNIQUE USED:

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



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

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

Furthermore they can cause muscular imbalance, immobility and pain.

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

BLACKROLL®

.com

references



BLACKROLL®

.com

ATLETIHES (SOCCER)



Miroslav Klose

ATLETHERS (BASKETBALL)



Dirk Nowitzki



Training von Alba Berlin

BLACKROLL® .com

ATLETTHES (BASKETBALL)



Training von FC Bayern München



Offizieller Partner von brose baskets

BLACKROLL®

.com

ATLETHERS (US)



Adrian Peterson - NFL Star
Most Valuable Player Award 2012



Blake Griffin - NBA Player
3 x NBA All-Star

BLACKROLL® .com

PRIZES



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

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

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®. 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

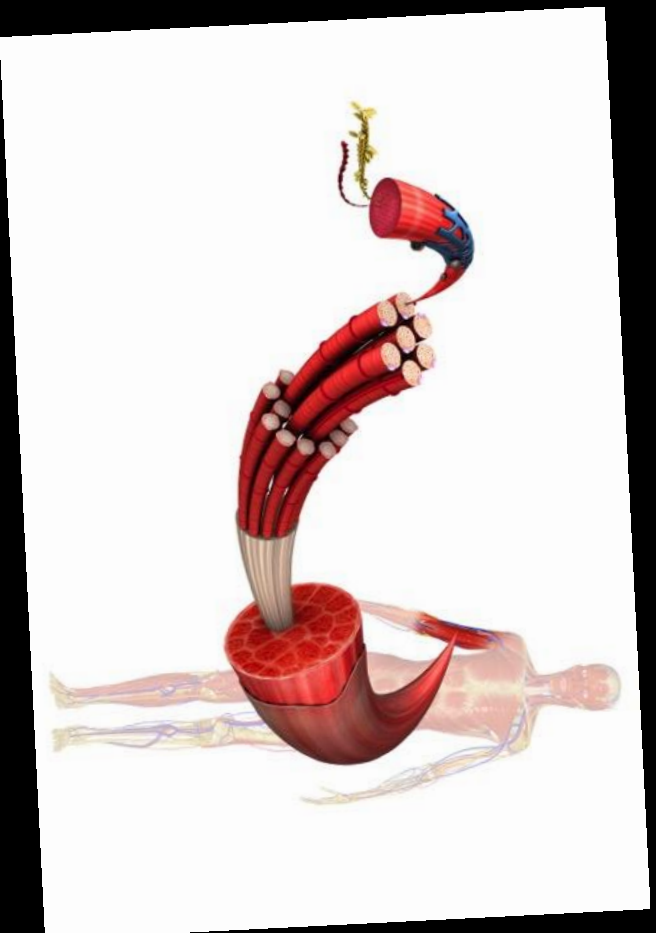
CEO & Founder of Perform Sports
Introducing the BLACKROLL® at
Asian Fitness Expo.

BLACKROLL®
.com

fascia at a glance



the fascia



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

the muscels take the whole work, right?



Wrong!

What do we know about the functions of our fascia?

In 2007: first Fascia Research Convention

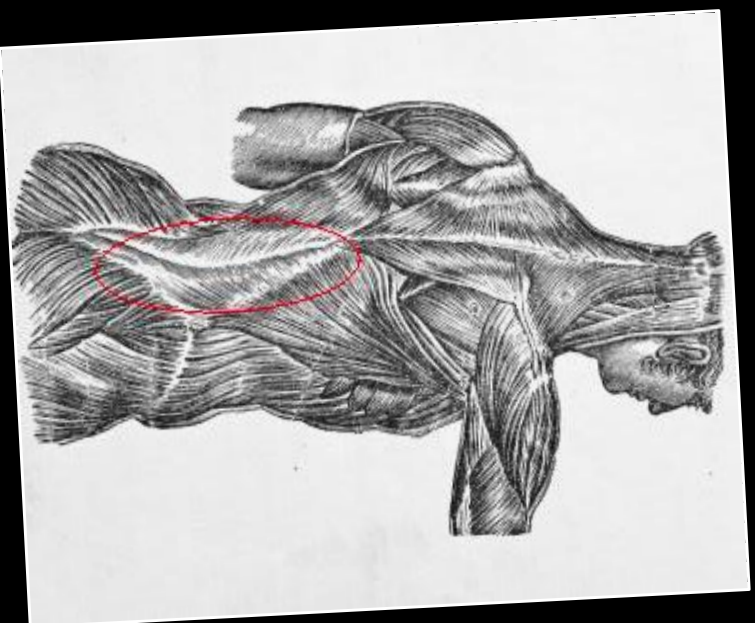
,The cinderella tissue': new findings lead to different opinions

past

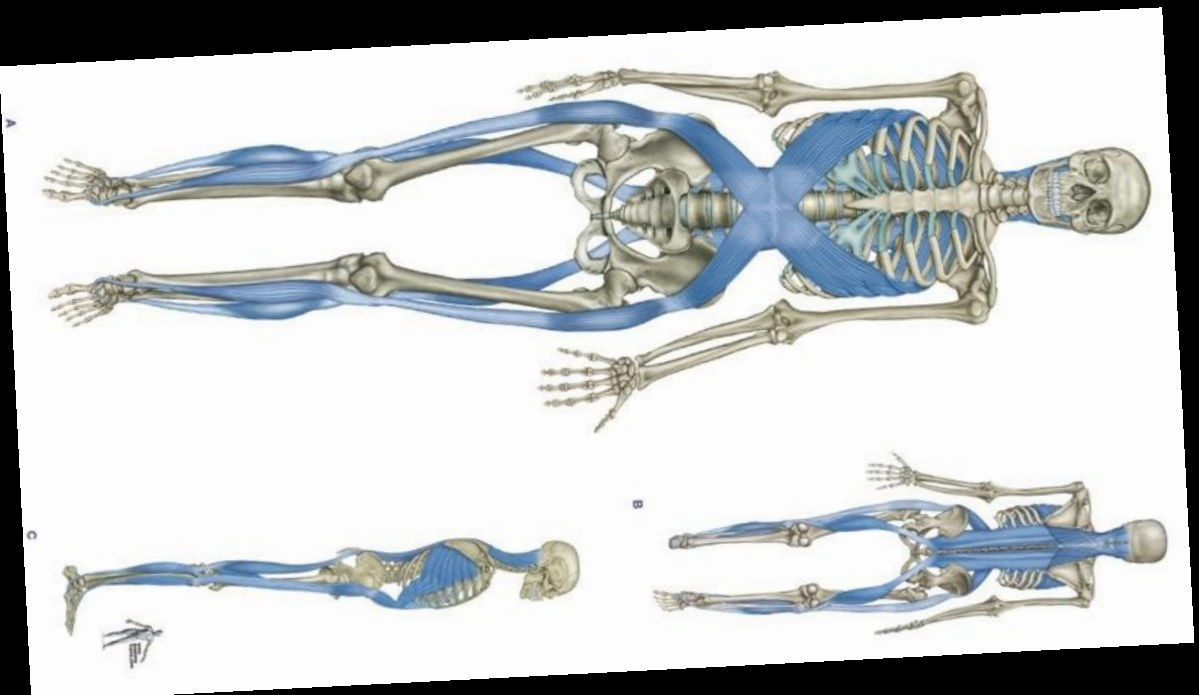
- Fascia is only packaging
- Fascia has no specific function

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 than 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

past

Strength Training

Endurance / Cardio

Flexibility Training

Functional Training

today

Strength Training
+ Fascia

Endurance / Cardio
Training
+ Fascia

Flexibility Training +
Fascia

Functional Training
+
Fascia

why is this so important?

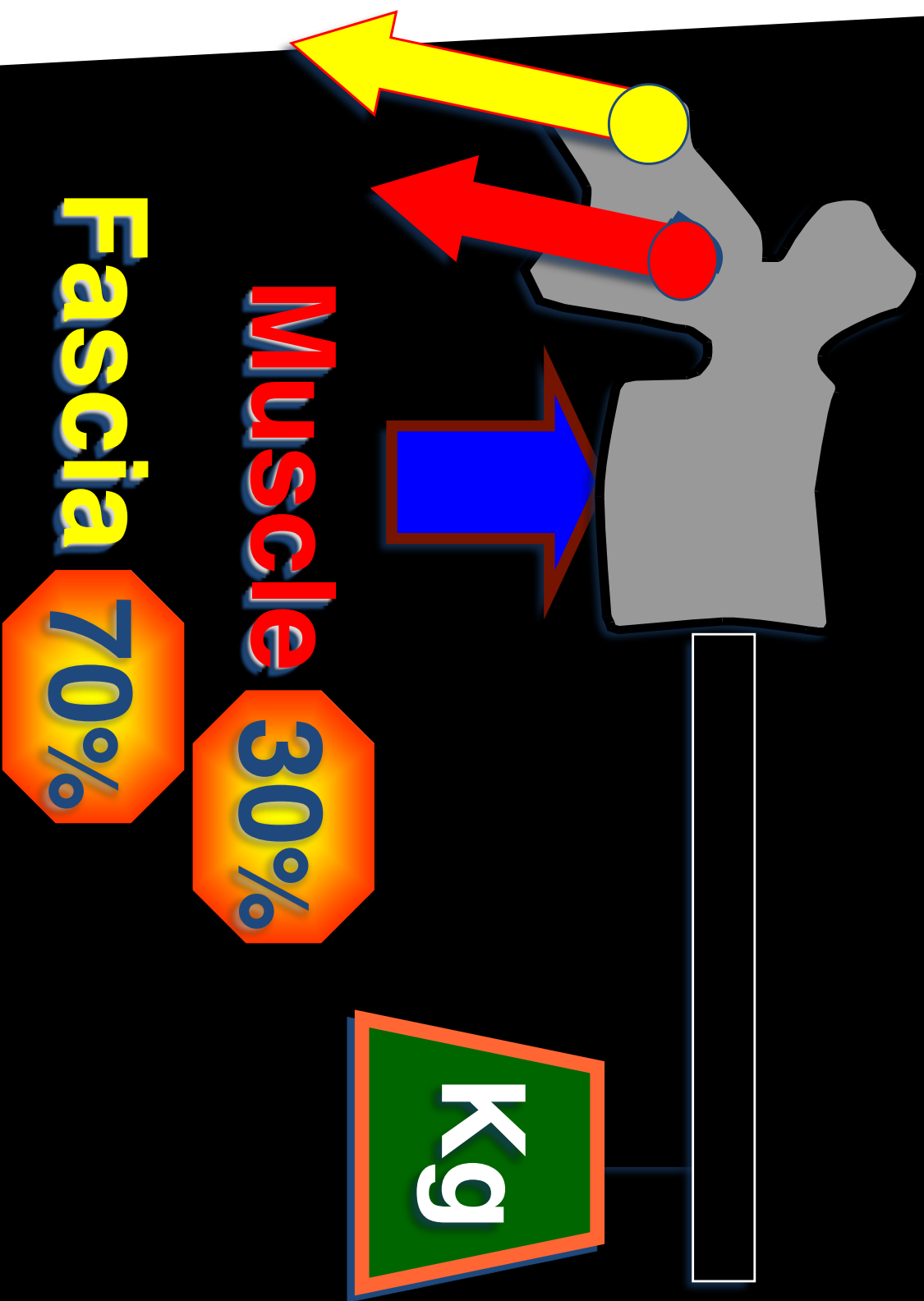


research tells us:

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!

why is this so important?



BLACKROLL®

.com

fascia training



what is fascia training?

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

Why do we need fascia training?



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

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

myofascial release: EXPERIENCE and learn!



Before we start rolling...

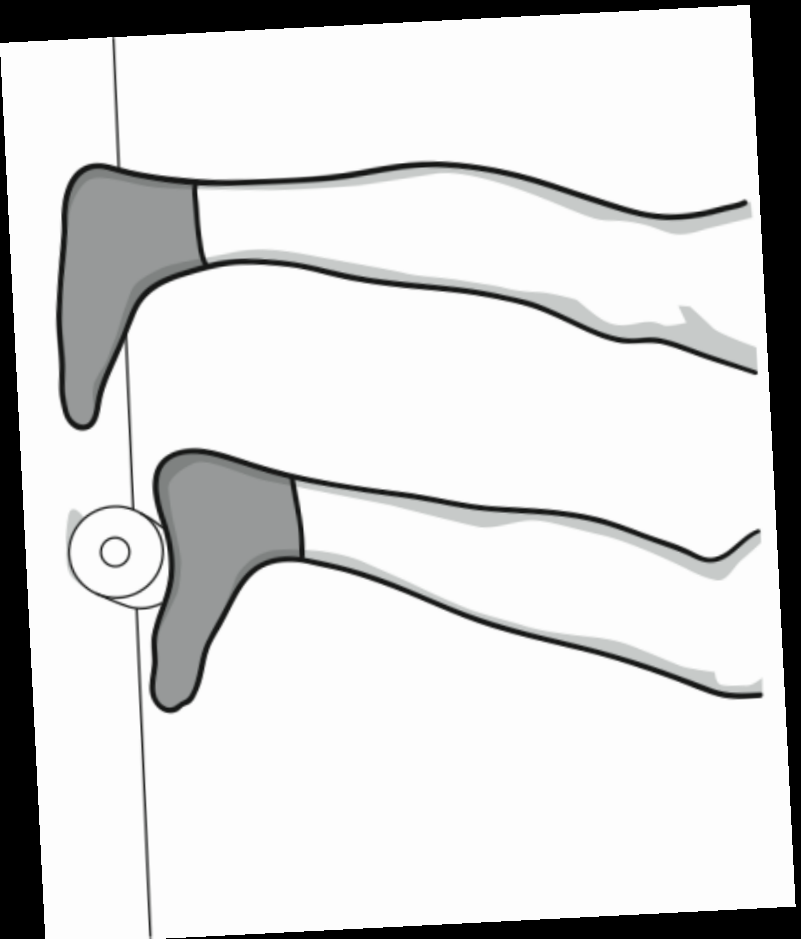
...the three S's:

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

Mind your breathing.

BLACKROLL®

.com



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

BLACKROLL®

.com



BLACKROLL®

.com



BLACKROLL®

.com



BLACKROLL®

.com



BLACKROLL®

.com





do you feel any difference?

jump...

walk around...

move!

what we did just now

- Squeeze the fluids out
- 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



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.

BLACKROLL®

.com



BLACKROLL®

.com



BLACKROLL®

.com



BLACKROLL®

.com



BLACKROLL®

.com



BLACKROLL®

.com



BLACKROLL®

.com



BLACKROLL®

.com



BLACKROLL®

.com



BLACKROLL®

.com



BLACKROLL®

.com



X-ROLL

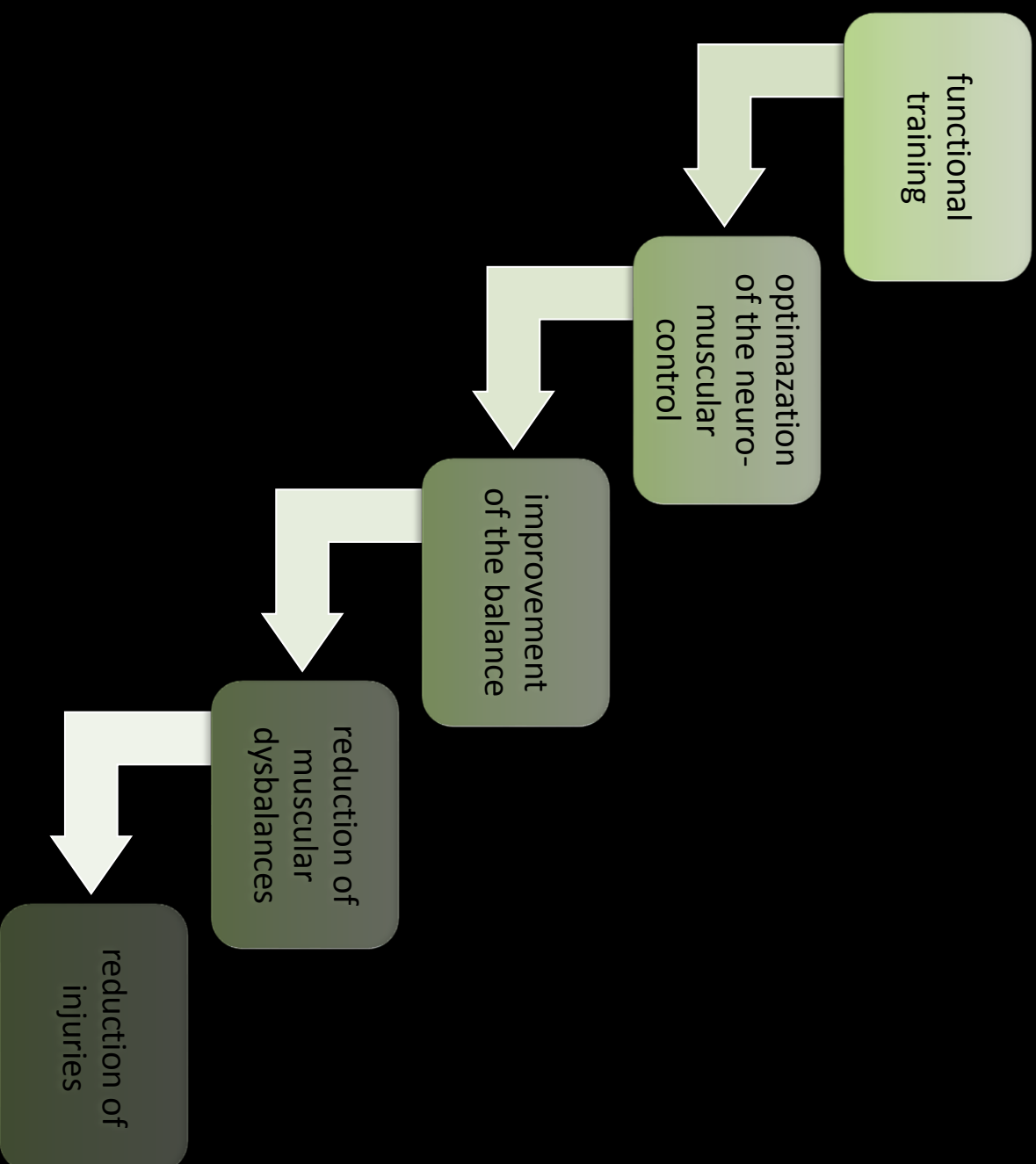


The first functional myofascial whole-body-WORKOUT

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

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

functional training



BLACKROLL®

.com

products



BLACKROLL®

.com

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®
.com

PRODUCTS ROLLS



BLACKROLL®

.com



BLACKROLL Standard

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

size: 30cm x 15 cm

color: black / black-yellow /
black-blue-white

BLACKROLL Team Edition

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



size: 30cm x 15 cm

color: black-red-yellow

BLACKROLL®

.com



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®

.com



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)

size: 15x 5,3 cm

color: grey, red, pink, black, yellow, green, orange, blue, azur

BLACKROLL®

.com



BLACKROLL SET

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

size:

60cm x15cm

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
- appropriate for all exercises on the ground
- strong massage-effect

size: 30cm x 15 cm

color: blue / grey / orange



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®
.com

PRODUCTS BALLS



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

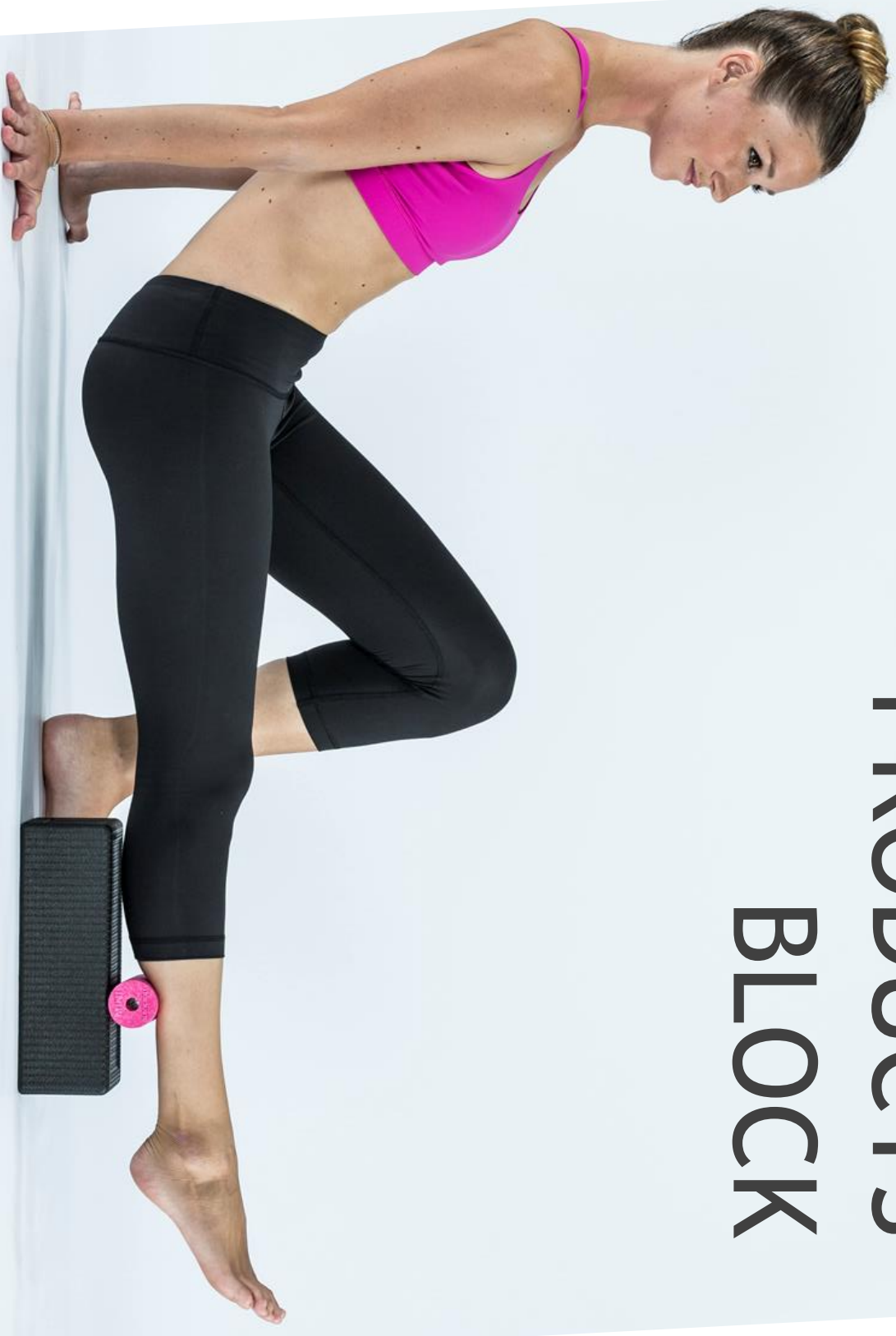
size: 16x8x8 cm / 27x12x12cm

color: black

BLACKROLL®

.com

PRODUCTS BLOCK





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 not included!

size: 30 cm x 15 cm x 10 cm

color: black

BLACKROLL®

.com



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

BLACKROLL®
.com

press comments



Knackpunkt Bindegeewebe

Gewere Vorsorge
Die deutsche Nationalität
benutzt beim Training die
Selbstmassagerolle
«Blackroll».



Foto: Imago

IN DER TIEFE Wenn die Wade schmerzt oder der Rücken zwackt, liegt das meist nicht an den Muskeln, sondern am Bindegeewebe.

weitere Infos bei
@mrgier.ch

Nach bald 50 Jahren Joggen entwickelt man ein Gefühl dafür, wie

harter Urs. Ich schlug ein- und verlor die Werte.

Inzwischen weiss ich, warum: Wir haben uns zu sehr auf den

In der Schulmedizin spielte das Bindegeewebe bisher noch kaum eine Rolle. «Im anatomischen 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 Methode gelernt habe, wende ich sie bei den meisten meiner Schmerzpatienten an.» Sie schildert einen typischen Fall: «Der Patient hat sich beim Zügeln den Rücken kaputt gemacht. Sein Arzt

04

2.



Rollend in die Entspannung

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

Mitteln wie Golfbällen und Polypropylen-Kunststoffrollen können Sie sich einfach selber helfen. „Denn wer seine Muskeln regelmäßig tiefenwirksam entspannt, beugt damit chronischen Überlastungen vor und sichert seinen Trainingserfolg“, erläutert Dr.

Matthias Marquardt. Der Mediziner und Autor der Laufibel – einem Standardwerk des Laufsports – optimiert und kombiniert das sportliche Training seiner Patienten mit regelmäßiger Selbstmassage.

Self-Myofasciales-Release nennt sich die Technik der Selbstmassage, deren Ursprung im Bereich des Leistungssports mit dem Ziel der Muskelregeneration liegt. Als tägliche Routine zur Entspannung nach dem Sport, als schmerz lindende Behandlung von Muskelschmerzen oder auch nach einem langen Tag auf den Beinen, findet die unkomplizierte Methode nun ihren Weg in die heimischen Wohnzimmer zur Steigerung des Wohlbefindens.

Doch was verbirgt sich hinter dem Begriff des myofascialen Releases? Folgt selbst behandeln. Mit einfachen



Dr. med. Matthias Marquardt

studierte Medizin an den Universitäten Göttingen und Lübeck. Er arbeitet in der internistischen Abteilung einer Hannoveraner Klinik und bietet mit seiner Firma natural running GmbH Seminare und Beratungsdienstleistungen für Läufer an. Dr. M. Marquardt ist ein gefragter Referent auf Fortschulungen zur Bewegungsanalyse und Verletzungsprophylaxe für Athleten, Trainer, Sportchirurgen und Ärzte. (DAAD-USA)

SPECIAL TRAINING

MOBILISIERUNG DER MUSKULATUR



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

Was wir in den vergangenen Jahren gelernt haben, ist, dass wir mithilfe von bestimmten Übungsfolgen oder Therapieeinheiten tatsächlich, Bewegungsfähigkeit und schließlich in der Lage sind, Funktion im positiven Sinne zu verändern. Diese Erkenntnisse aus der Trainingstherapie sind in die Movement-Prep-Übungen eingeflossen. Mithilfe dieser Übungen bereitet man den Körper auf die kommenden Beanspruchungen ideal vor. Um den Körper jedoch nachfolgend beweglich zu halten, nutzen wir die Blackroll, eine Rolle aus Hartschaumstoff, die wir zur Selbstmassage (Self-Myofascial-Release, SMR) und für Kraft- und Koordinationstraining verwenden.

Mit der Blackroll findet man viele Stellen am Bewegungsapparat, sogenannte Triggerpunkte, die bei den ersten Behandlungen sehr schmerzhaft sind, aber schon nach ein paar Wiederholungen weniger empfindlich werden.

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

Die Blackroll ermöglicht die Mobilisierung der Muskulatur und der Faszien. Diese Hartschaumrolle ist ein ideales Tool für den Trainingsalltag. Mit einem geringen zeitlichen Aufwand von etwa fünf Minuten pro Tag erhöhen wir die Elastizität und somit das Leistungsvermögen der Muskulatur. Dabei versuchen wir, die Fehlbildungen aufgrund der nahezu bei jedem Athleten vorhandenen Dysbalancen durch gezieltes Training auszugleichen und lauffähigste Sportverletzungen durch Überlastung zu vermeiden.

Für das Roll-out gilt, dass jede Muskelgruppe etwa 30 Sekunden pro Seite bearbeitet werden sollte. Die Übungen werden so ausgeführt, dass die einzelnen Muskeln langsam auf der Rolle hin- und herbewegt werden. Die Übungen mit der Schaumrolle sind so angelegt, dass alle wichtigen Muskelgruppen und Faszien optimal beweglich gehalten werden.

Hydrotherapie als aktive Form der Erholung ist ebenfalls sehr empfehlenswert. Daraus versteht man alle Aktivitäten, die in oder mithilfe von Wasser stattfinden. Die Hydrotherapie ist eine gute Methode, um die Regeneration zu beschleunigen. Zu diesem Thema wird derzeit intensiv geforscht. Obwohl es noch zu früh ist, detaillierte Aussagen über die Langzeitergebnisse zu treffen, zeigen doch alle Studien einen positiven Effekt der Hydrotherapie auf den Sportler. Es gibt noch keine klaren Erkenntnisse über die optimale Dauer oder die beste Art der Behandlung. Was jedoch unumstritten ist, ist die Tatsache, dass Hydrotherapie die Erholung anregt und die Leistung steigert.

Die effektivste Art der Hydrotherapie ist das Aquagymnastik in einem Schwimmbecken. Der Auftrieb im Wasser erleichtert dem Körper die Entspannung. Eine weitere sinnvolle Anwendung sind Wechselwarme Bäder, die den Abtransport des Laktats unterstützen. Hierfür eignen sich sowohl extra dafür vorgesehene Anlagen in Sportstätten als auch alternativ eine Dusche oder Badewanne. Ein tauchzahnähnliches Programm, bei dem alle zwei bis drei Minuten die Temperatur wechselt, ist hier sinnvoll.

Eine weitere Möglichkeit der Hydrotherapie ist die Anwendung mit Eisswasser. Man spricht hierbei von Kryo-therapie. Kalte Bäder wurden vor allem aufgrund ihrer schmerzstillenden Eigenschaft, aufgrund der kurzen Einwirkzeit man jedoch auch den Vorteil, dass beim Eintraten in eiskaltes Wasser die Gefäße eng gestellt werden (Vasokonstriktion) und somit den Muskeln, die gerade Arbeit verrichten haben, das Blut entzogen wird. Hierdurch kommt es zum Abtransport von Milchsäure. Sobald Sie das Bad verlassen, öffnen sich die Kapillaren und sauerstoffreiches Blut kann zurück in den Muskel fließen. Neue Studien von Sam Etna an der Longhorough-Universität in Scotland haben gezeigt, dass Kryo-therapie die Muskelkater mindert und die Muskelregeneration beschleunigt. Dies verbessert wiederum die Muskelleistung.





Warum sich Ihre Muskeln über Self-Myofasziales Release freuen

• durchföhren. Ganz einfach zu Hause im Wohnzimmer und
• mit wenig Zeitaufwand.

[illegible]

lockern, dass man nur die
 Einteile auf einen Ball mit Kai-
 them Druck einer 10 Mal vor-
 und zurückrollen. Für bessere Waden-
 muskeln, setzt man sich mit ausge-
 streckten, überdemergierten gesehnen
 Beinen auf dem Boden, legt eine
 Handflachschale und die Wade
 10 Mal vor und zurück gemischt
 10 Mal vor und zurück gemischt.
 In einem bestimmten oder bestimmten
 verschärften Punkten erfolgt Sekunden
 stoppen und die Position halten, dann
 wieder weiter rollen. Zu Beginn kann
 es sein, dass Sie diese Übungen aus-
 schneuzt empfinden, doch der
 Erfolg zeigt sich bei regelmäßiger
 Anwendung sehr schnell.
 Viele Leistungsprofile, aber auch

einherum liegen und an
 diese einfache Selbst-
 massage. Der „Leipniz-
 dener und „Leipniz-
 Dr. Matthias Margu-
 erit, der sich selbst
 als „Leipniz-
 zungung. Denn es beugt
 Schmerzen und Unbehä-

ngen vor, mündet die Geh-
 rtenungsprobleme oder Ein-
 zelnheiten der Achillessehne und der
 schenke Regeneration – die beste
 Voraussetzung für Ihren Trainings-
 Erfolg und Ihre Laufzeit jedes Tag
 wird Sie einfach aus. Tun Sie
 Problem. Sie einfach aus. Tun Sie
 Ihren Muskeln etwas Gutes und kom-
 men Sie (sollten)



Pleni cūs adīa sunt pā pēo pērcunt
dolo et acētisquī cōn pīlt ē,
mētusdē laboratēm fugā. Itā vēit
volupīendā cūptā dē sī vī et ab īllīquā
venīs volōrē īncōrū aut expēd exēp
tā tātquīs īd quē rē dōlupīa expērsī
plām cūs.
Lōrcūm eā nōs dōlūtēndām, cōnsequī



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



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



Die Rolle abwechselnd unter einen der übereinandergeschlagenen Oberschenkel legen und soweit wie möglich den gesamten Körper darüber rollen. 8-12 Mal wiederholen.

Doch Abhilfe ist möglich: Mit der Blacklist zum Beispiel lässt sich das Problem gezielt angehen. Gerade bei Menschen mit Rückenbeschwerden gilt die Massengereiztheit es in diversen Handregeldrigg als Geheimnis. Harms stellt sie aus, doch beim Training merkt man: Sie meint es ernst, dann mit Oberkörperliche Be- über den unmittelbaren Zyklus der Per- richte, Rollt man mit Oberkörperliche Be- über den unmittelbaren Zyklus der Per- richte, Rollt man mit Oberkörperliche Be-

nian hin von guter Sportmuskulatur kann Doch keine Sorge, mit der Zeit wird das Training angenehmer.

Faszientraining schneller und sind resten-
ter gegen Überlastungsschäden", sagt Di-
rektor des Fascia Research Projects der U-

Wer sich mit der richtigen Fußstellung auskennen möchte, sollte mit den Fußsohlen stehen und herrollen. Dabei lernt man, den Druck mit Kraft und Körpergewichte. Will

Parallel zum Stützarm das Bein ansetzen und den Po leicht seitlich auf der Matte platzieren. Bei jeder Übung gilt: Anflieger sollen je Position 5-10 Mal hin und her.

Die Rolle unterhalb der Schulterblätter platzieren, Beine anwinkeln, Hände im Nacken oder vor der Brust verschränken. In Brusthöhe die Wirbelsäule entlasten.

Im Unterschutz die Rolle unterhalb des Beckens tragen, dann bis kurz über die Knieen rollen. Mit einem angenehmen Rollen intensiver sich der Effekt.

Außerdem immer mehr Fitnessstudios und Health-Magazine die Fasten gerade zum Thema machen – um eine Neuentdeckung in der Sportmedizin handelt es sich dabei nicht. Seit den 1940er-Jahren sind verschiedenen Mediziner ihre Erkenntnisse über die Östrophobie und die verschiedenen Fastenformen gesammelt. Rolfing-Methode setzen schon lange an den Fasten an. Es gab sogar ein Max-Planck-Institut für Biologische Forschung, das die Wirkung des Fastens auf den Körper doch das wurde Ende der 1960er-Jahre geschlossen. Seit der Jahrtausendwende hat sich das Revival des Forschungsfeldes, das heißt ein Fasten Research Congress mit den ersten Fasten Research Congress der 2007 in Harvard stattfand, einen weiteren Schub erhielt. Diese Aufbruchstimmung, meint Dr. Schlier, verleihe man verbesserten Messmethoden, etwa den hochauflösenden Ultraschall, der die Dicken von Fettschicht heute exakt erfassen kann.

Spannung sind diese Ergebnisse auch für alle, die keine Probleme mit Nacken, Rücken oder Knie haben. Elastische Fasern polstern nämlich Fußballen und Eszelen besonders gut – wer sie hat, kann die neuen Patchwork-Mary-Janes von Valentino noch ein bisschen länger tragen. Nur eins können die Wunderstrümpfe leider nicht: Cellulite verschwinden lassen. Das Fettgewebe, das die Orangenhaut begünstigt, liegt tiefst unter der Hautoberfläche und damit außerhalb ihrer Reichweite.

Darf verschönern elastische – gut durchfeuchtete Feizen auch das Gesicht? Wer Cremes und Seren nicht bloß auf der sonnen eintausener, profitiert davon: Der leichte Druck macht das Bindungsgeleiche die Spannung der Haut bewerkstelligt. „Um den rezepturtechnischen zu erhalten, ist eine reichhaltige Stimulierung des Feizes im Gesicht sehr zu empfehlen.“ sagt die Dermatologin Dr. Patricia Ogilvie aus München. Die Blockroll findet sie dafür zu grob, stattdessen empfiehlt Ogilvie die aldehydfreie Methode der feinen Planheit: „Für sie wird zum Beispiel ein feines Öl oder eine erfrischende

Spiel ein kleiner Dramaprozessor angeordnet, um Lymphfluss, Mikrozinikulation und effektive Methode, um Lymphfluss, Mikrozinikulation zu erhalten.“ damit die Straffheit des Geschlechtsbindegewebes zu erhalten – die Schöne gesunde Haut und ein geschmeidiger Körper – die Sache mit den Rollen kommt der *Jouman of youth* doch ver-

dächtig nahe

Beschwerden und Dysbalancen im Beckenbereich, die man an ganz anderer Stelle lokalisiert hätte. Durch Schub mit oberem Bein und Händen mehrere Minuten den

.com

Fackjangan News

Eigenunterapre in

und kreierte die

Genetics



und noch

TRAINING

körperlicher Wissenschaftler bezieht.

Preis und Leistung

Spiel Vibrations

...malher am Vertrieb beteiligt.

25



50 nordic sports 06/2014



PHOTO COURTESY OF THE U.S. ARMY

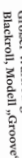
Journal of Management Inquiry 22(1)

Vollig auf der Rolle

Ein einfaches
Trainingsgerät *macht*
in Germany macht
xix. Jahrhunderts. Die

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

Machen mit Weidmann wollte ich genau zu bearbeiten. Die Durschlebung vertreiben, diese für Qualität stehen nicht, die saß aber aus wie ein Abfallprodukt aus der Topfherstellung, erinnert sich Durr. Topfherstellung, erinnert sich Durr. Stattdessen erlief er im Jahr 2006 die Rolle mit einem befriedigenden Feedback: er neue in Schwarz und aus Folie. Ich, einem geruchlos Schmelz, der viel saß, nicht Synonym und nicht so, sondern wie ein Abfallprodukt, dann aber ist, immer in Produktion auch kommen, dort mit Wasserpfand benennen kann. Proportional, was von Anfang an in einem Werk-Teil Chemnitz.

[illegible][illegible]

Großer Wurf: Jürgen Dütt
Blackroll, Modell „Groove“

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

Bewegung

Übungen

mit der schwarzen Rolle

Beim ersten Mal, da tut's noch weh – doch je öfter Sie trainieren, desto angenehmer wirkt sich die Rollkur aus



1 NACKEN
Stellen Sie sich mit dem Rücken an die Wand, legen Sie die Rolle in den Nacken. Der Blick ist nach unten gerichtet. Wenn Sie nun leicht in die Knie gehen und sich dann wieder aufrichten, massieren Sie mit der Rolle Ihren Nacken.
Trainiert auch: Oberenckelmuskulatur.

2 OBERARME
Stellen Sie sich seitlich hin, und klemmen Sie die Rolle zwischen Wand und Oberarm. Gehen Sie zur Massage, wie bei der vorherigen Übung, leicht in die Knie, und richten Sie sich dann wieder auf.
Trainiert auch: Oberenckelmuskulatur.



So geht's

- Praxistips**
- Rollen Sie als Anfänger bei allen Übungen etwa fünf- bis zehnmal über die beschriebenen Stellen. Fortgeschrittene können jede Übung bis zu 20-mal absolvieren.
 - Wenn Sie gerinnungshemmende Medikamente nehmen, Durchblutungsstörungen oder Osteoporose haben, sollten Sie vorher mit Ihrem Arzt sprechen.
 - Rollen Sie immer mit ruhigen Bewegungen. Nutzen Sie die gesamte Länge des Muskels aus, und versuchen Sie zu spüren, wie sich langsam die Entspannung einstellt.
 - Ein gewisser Schmerz gehört dazu, vor allem am Anfang. Man kann diesen aber selbst dosieren. Indem man sich etwas mehr oder weniger mit den Armen abstützt, kann man so für sich selbst herausfinden, was ihm guttut.
 - Verändern Sie während der Übungen immer wieder leicht Ihre Position. So bearbeiten Sie die Faszen über die gesamte Länge des massierten Körperabschnitts.
 - Halten Sie an den besonders schmerzhaften Stellen, den sogenannten Triggerpunkten, einige Sekunden inne.
 - Die Übungen lassen sich gut mit dem Dehnprogramm nach einem Training verbinden. Man kann sie aber auch zwei- bis dreimal pro Woche zu Hause durchführen.

3 OBERER RÜCKEN

Legen Sie sich auf den Rücken, die Rolle liegt unter Ihren Schulterblättern, die Knie sind angewinkelt. Spannen Sie die Bauchmuskeln an, heben Sie den Po an, und verschieben Sie die Arme vor der Brust. Rollen Sie nun über die gesamte Brustwirbelsäule langsam von oben nach unten und wieder zurück.
Trainiert auch: gerade Bauchmuskulatur.



4 UNTERER RÜCKEN

Nehmen Sie die gleiche Position ein wie bei der vorigen Übung. Legen Sie die Rolle diesmal aber unter die Lendenwirbelsäule, also in den Bereich des unteren Rückens, und rollen Sie langsam vor und zurück.
Trainiert auch: gerade Bauchmuskulatur.



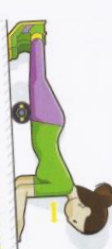
5 OBERSCHENKEL-AUSSENSEITE

Gehen Sie in den Seitstütz, legen Sie die Rolle unter Ihren Oberschenkel. Das obere Bein hat Pause, benutzen Sie es als Stütze. Stellen Sie es so vor dem Oberschenkel ab, dass die Fußgelenke nach vorn zeichnen. Rollen Sie nun vom Becken bis zum Knie am Oberschenkel entlang.
Trainiert auch: schräge Bauchmuskulatur, Arme.



6 OBERSCHENKEL-VORDERSEITE

Gehen Sie in den Unterarmstütz, und legen Sie die Rolle unter Ihre Oberschenkel. Rollen Sie nun vom Becken bis zum Knie und zurück. Fortgeschrittene können ein Bein anheben, um noch mehr Druck auf den Oberschenkel zu erzeugen.
Trainiert auch: Rücken, Bauch und Arme.



7 GESÄSS

Setzen Sie sich auf die Blackroll, stützen Sie die Hände seitlich hinter sich auf, und stellen Sie die Hacken auf den Boden. Spannen Sie nun den Bauch an, und rollen Sie mehrmals langsam über den Hücker am Gesäß.
Trainiert auch: Bauchmuskulatur.



8 WADEN

Setzen Sie sich, und stützen Sie die Arme hinter dem Rücken auf. Legen Sie die Rolle unter die linke Wade, und setzen Sie das rechte Bein als Stütze angewinkelt auf. Heben Sie das Gesäß leicht an, und rollen Sie vom Fußschiel bis zur Kniekehle. Nach einer Minute wechseln Sie das Bein.
Trainiert auch: Rumpf und Arme.



9 FÜSSE

Zum Schluss wird es ganz entspannend. Stellen Sie sich hin, und stützen Sie sich mit einer Hand an der Wand ab. Legen Sie die Rolle unter Ihre Füße, und rollen Sie langsam vom Ballen bis zu den Fersen.



triggered to get to know more about fascia?

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: support@blackroll.com
H: www.blackroll.com