

PRODUCT PRESENTATION



CONTENT

1. Introduction
2. Recovery
3. Activation & Mobilisation
4. References
5. BLACKROLL® products
6. Press reviews



INTRODUCTION



BLACKROLL® IS UNIQUE

- **BLACKROLL® is not an average “foamroller”.**
 - Stable and high quality material
 - 100% German engineering
- **BLACKROLL® stands for highest quality - Made in Germany.**
 - Health and safety first: no use of chemicals (glue) or propellants
 - Certified Quality management DIN ISO 9001:2000
- **BLACKROLL® applies strict environmental standards.**
 - BLACKROLL® products are 100% recyclable
 - Production in a highly energy efficient facility
 - Packaging is CO2 neutral and minimized
 - BLACKROLL® aims to innovate, always taking the environment into consideration
- **BLACKROLL® underlines hygiene.**
 - BLACKROLL® produces products which do not soak up any fluids or dirt
 - Easy to clean, with a sanitizer, wet cloth or even in the dish washer
- **BLACKROLL® products are light weight, high tech and durable.**
 - Easy to carry with you - rolling should be possible anywhere, anytime
 - Every product is built to last - for years

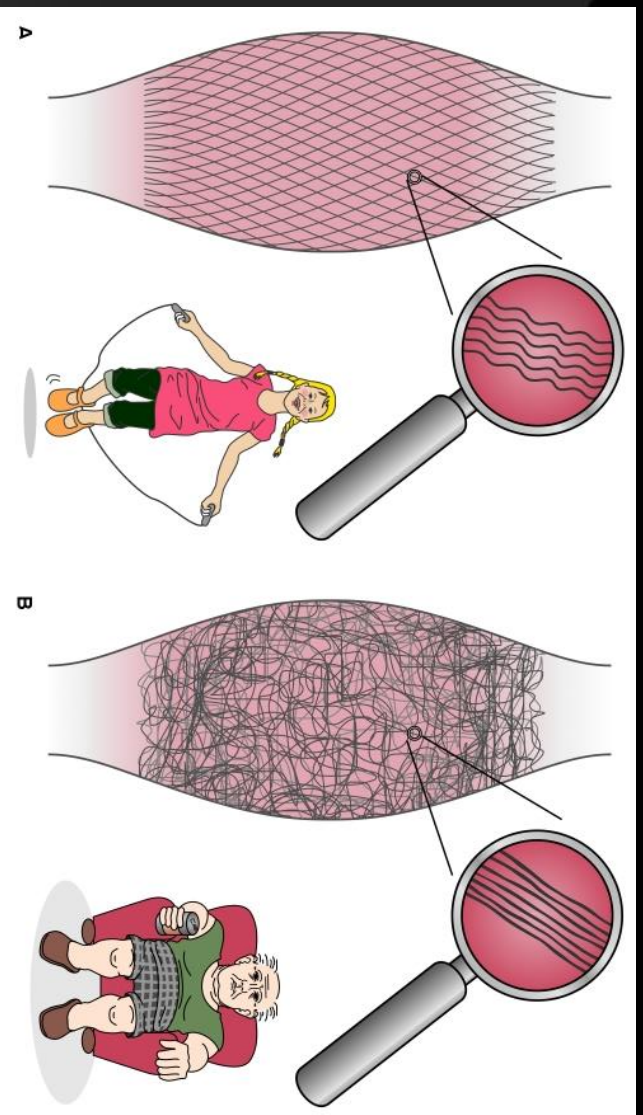
FASCIA: THE CONNECTIVE TISSUE



When using BLACKROLL®, we focus on the fascia as a structure of the connective tissue in the body.

Fascia connects, like a multi-dimensional network, all the muscles, bones, nerves and organs from the head to the toes. This connective tissue provides support and protection for most structures within the human body, including the muscles. It also supports the lymph system to carry nutrients towards the muscles and degradation products away from the muscles.

FASCIA TRAINING



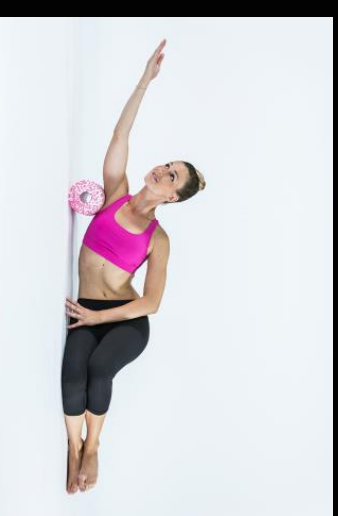
Tensions in the muscles can make the fascia 'stick' together. Our mobility, integrity, and resilience are mostly affected by how well hydrated our fascia is.

Regular and targeted fascia training recovers the muscles faster by stimulating flow of hydration, providing release of tensions and adhesions, and as a result: higher performance of the muscles.

RECOVERY



SELF MYOFASCIAL TREATMENT



ACTIVATION & MOBILISATION



ACTIVATION & MOBILISATION



REFERENCES



EXPERTENMEINUNGEN

Dr. biol. hum. Robert Schleip

Direktor 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 practical use in combination with the possibility to moderate the pressure individually and gradually by using different techniques of relief, allow a wide range of therapeutical use."



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."



EXPERT OPINIONS

Prof. Dr. Stefan Grau

Sports medicine, University of Gothenburg

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



Frank Thömmes

CEO & Founder of PERFORM SPORTS

"The BLACKROLL® products offer an ideal possibility for my customers and athletes to increase their performance in a short period of time. When one dives deeper into this theme you start to realize that body awareness is optimized in many ways. "



BLACKROLL®
.com

BLACKROLL® IN SPORTS



STUTTGARTER ZEITUNG
Freitag, 19. August 2011 | Nr. 191

SPORT 33

Warm machen für die EM: Dirk Nowitzki im Kreis der deutschen Kollegen

Foto: ddp

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.

Certified and recommended by the
Bundesverband der deutschen Rückenschule e.V.
(Federal Association of German Back Schools)
and the Forum Gesunder Rücken - besser leben
e.V. (German Forum Healthy Back - Better Living).



BLACKROLL®
.com

PRODUCTS



MADE IN GERMANY



- 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

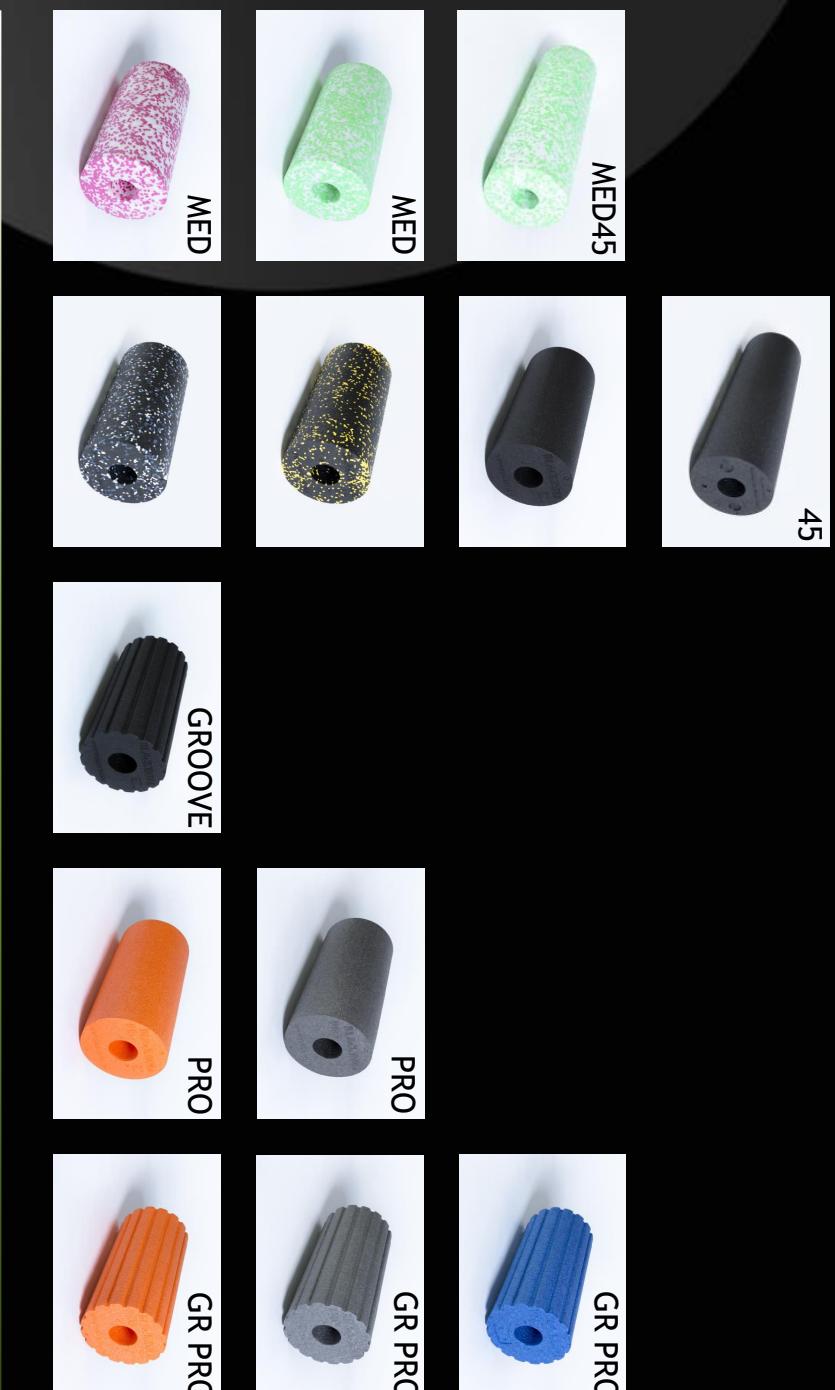


BLACKROLL®
blackroll.com

PRODUCTS: BLACKROLL® ROLLS



THE CORE PRODUCT: THE BLACKROLL®



MED (softest)

STA (standard)

PRO (hard)

- Suitable for all use
- Three different densities (soft, standard, hard)
- Different surfaces (plain, grooved)

BLACKROLL®
.com

BLACKROLL® Standard

- medium density
- appropriate for all exercises
- strong massage effect



- size: 30 cm x 15 cm



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



BLACKROLL® Special Edition



- medium density
- appropriate for all exercises
- proven massage-effect
- we offer a BLACKROLL® Special Edition on trade shows or on large sports events (e.g. football world cup)
- on customer request (quantity \geq 700 rolls)
- size: 30 cm x 15 cm
- color: various color combinations

BLACKROLL® MED



- 20 % softer than standard version
- lower density
- appropriate for all exercises (not suitable to stand on!)
- established massage effect
- recommended for therapy and beginners
- size: 30 cm x 15 cm
- color: white-green
white-pink

BLACKROLL® GROOVE Standard



- grooved 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: 30 cm x 15 cm
- color: black

BLACKROLL® PRO



- 50 % harder than standard version
- highest density
- intense massage effect
- for more intensive exercises
- recommended to performance athletes and heavier people
- size: 30 cm x 15 cm
- color: grey
orange

BLACKROLL® GROOVE PRO

- grooved surface for new stimuli
- 50 % harder than standard version
- highest density
- for more intensive practice
- appropriate for all exercises on the ground
- intense massage effect

- size: 30 cm x 15 cm

- color: blue
grey
orange



BLACKROLL® 45



- additional length after receiving multiple requests from therapist wanting to offer their patients a bigger supporting surface as well as Pilates trainers.
- available as
 - BLACKROLL® Standard 45
 - BLACKROLL® MED 45
- density and stability as well as the great range of use from the field of sports to therapy will stay the same
- size: 45 cm x 15 cm
- color: black (Standard)
white-green (MED)

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 two normal rolls up to 60 cm width (three rolls 90 cm)



- size: 15 cm x 5 cm

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



Extending the BLACKROLL®

- two BLACKROLLS® with the hardness of your choice
- one BLACKROLL® MINI as connection of the two rolls up to 60 cm width
- the easiest way to connect two rolls is to cover both ends of the MINI with a little bit of water or oil and then turn it into the rolls
- useful for Pilates and yoga
- size: 60 cm x 15 cm
- color: black-yellow + yellow,
black + black



PRODUCTS: BLACKROLL® BALLS & TWISTER



BLACKROLL® Ball



- diameter 08 cm or 12 cm
- for pinpoint application
- to reach deeper lying muscles
- treat for massage of the back, arms, neck and feet
- usage on a table, wall or on the floor
- size: 08 cm / 12 cm
- color: black

BLACKROLL® Duoball



- diameter 08 cm or 12 cm
- for pinpoint application
- designed to use on the spine
- great for massage of the back, neck, arms and legs
- usage on a wall or on the floor
- size: 16 cm x 08 cm x 08 cm / 27 cm x 12 cm x 12 cm
- color: black

PRODUCTS: BLACKROLL® BLOCK

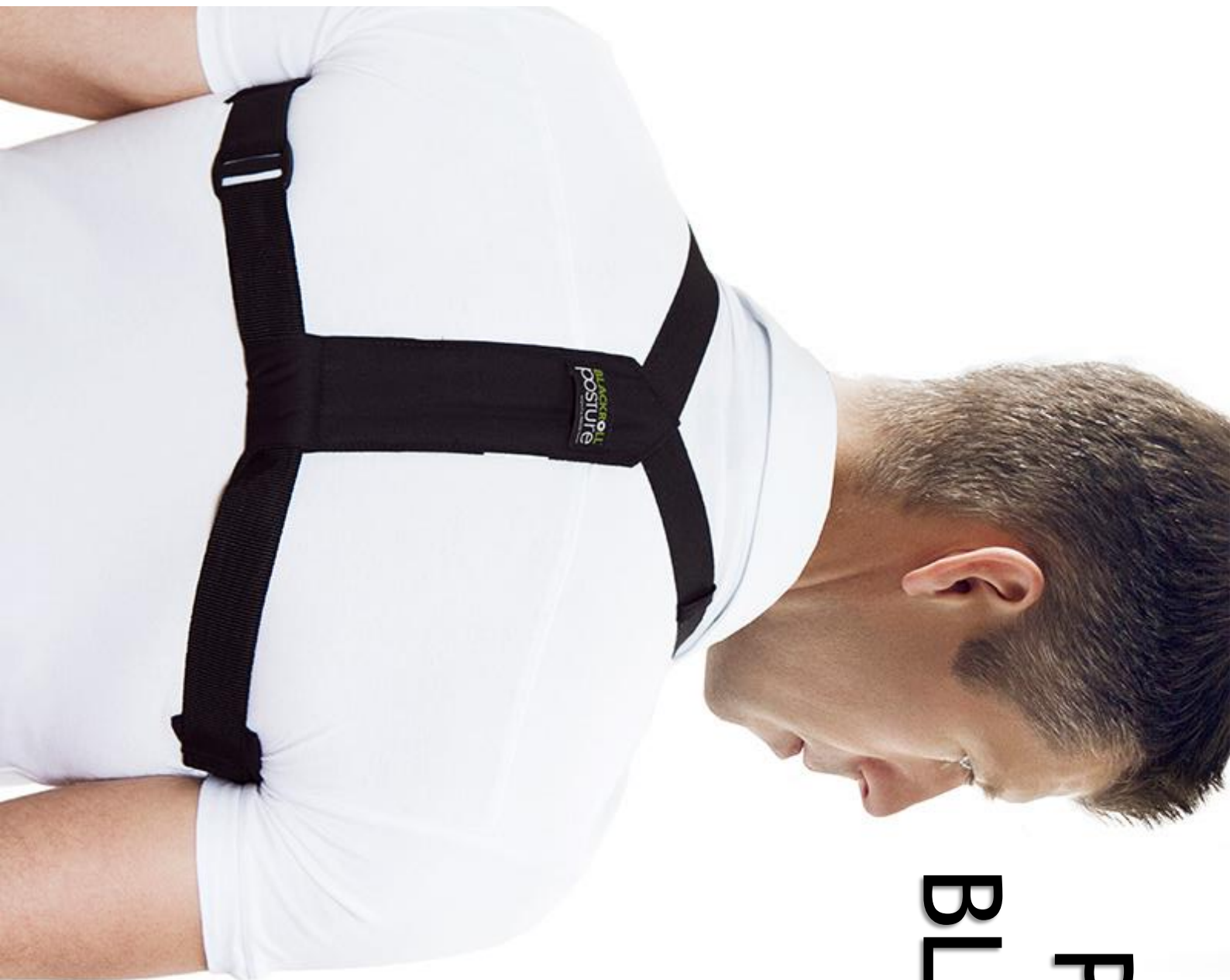


BLACKROLL® BLOCK



- self myofascial treatment tool: serves as a higher deck for pinpoint massage using the below mentioned combinations, targeting muscle groups that are otherwise hard to reach
- use as functional training tool or yoga block
- possible combinations:
 - 1 x BLACKROLL® MINI with 1 x BLACKROLL® Ball 08 cm
 - 3 x BLACKROLL® Ball 08 cm
 - 1 x BLACKROLL® DuoBall 08 cm with 1 x BLACKROLL® Ball 08 cm
- size: 30 cm x 15 cm x 10 cm
- color: black

PRODUCTS: BLACKROLL® Posture



PRODUCTS: BLACKROLL® BOOSTER



BLACKROLL® BOOSTER



- vibrating core to easily upgrade every BLACKROLL® (30 cm, all densities, all surfaces) for use in therapy to sports
- more intense massage effect as a result of the patent registered Vibra Motion Technology
- full scale frequency options from 12-56 Hz with precise, continuous intensity control
- german engineering: developed and produced in Germany - ISO and TÜV certified
- size: 30,5 cm x 6 cm
- color: white

PRODUCTS: BLACKROLL® VYPER & Fascia-Releazer®



BLACKROLL® Set VYPER

- vibrating core with three vibration levels
- also reaches the deeper lying muscles
- grooved surface
- for more intensive practice
- appropriate for all exercises on the ground
- intense massage effect
- BLACKROLL® MINI, BLACKROLL® Ball 08 cm and charging device are included

- size: 30 cm x 15 cm

- color: black



BLACKROLL® Fascia Releazr®



- two different vibration settings
- four different treatment areas
- non-slip grips with softtouch surface
- high-quality walnut wood
- supports resilience and nutrition of the muscle-fasciae-tissue
- significantly increases circulation of the treated tissue
- improves flexibility and strength of the fascia and muscle tissue
- size: 60 cm x 5 cm
- color: brown

PRODUCTS: OTHERS



BLACKROLL® Bag - Trainer

- the BLACKROLL® Trainer Bag is made especially for transport or storage of multiple BLACKROLL® tools
- the Trainer bag packs exactly ten BLACKROLL® Standard / MED / PRO / GROOVE or GROOVE PRO
- the length of the bag straps allow you to also wear the bag comfortably on your back

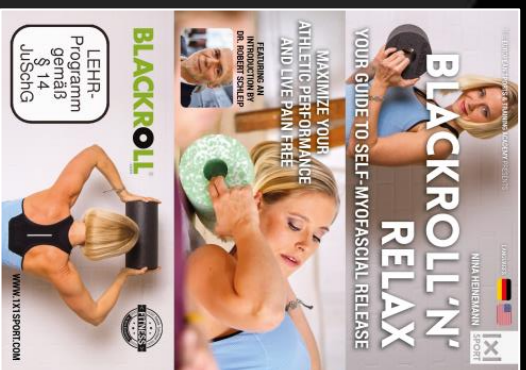
- details:

- size: 75 cm x 31 cm x 31 cm
- weight: 650 g
- material: polyester



BLACKROLL® DVD

- **BLACKROLL® 'N RELAX**
 - Functional BLACKROLL® Fascial Training
 - The perfect combination of aerobic exercise and regeneration
 - Four interactive workouts including in-depth descriptions for each exercise
 - Stimulate more nutrient-rich blood to circulate, soothing your skin's appearance and reduce cellulite
 - Improve your posture, increase blood circulation and maximize your performance
- **Functional BLACKROLL® Fascial Training**
 - The perfect combination of aerobic exercise and regeneration
 - Featuring three complete interactive workouts, including training plans and detailed descriptions
 - Workout with the BLACKROLL® after practice or at home with exercises specifically tailored to you
 - Proactive training to combat back pain and postural defects



PRODUCTS: BLACKROLL® POS



BLACKROLL® Display



- perfect framework to present the BLACKROLL® products
- hanger for packaged BLACKROLL® Ball and DuoBall
- additional level for BLACKROLL® Standard, MED, GROOVE, PRO, GROOVE PRO packaged in a box
- separate level for BLACKROLL® MINI and BLACKROLL® BOOK
- two different layouts:
 - BLACKROLL® Display one-sided (against wall)
 - BLACKROLL® Display two-sided (free-standing)
- size: 190 cm x 55 cm x 30 cm
190 cm x 55 cm x 65 cm
- color: black-white

PRODUCTS: CUSTOMISATION



3D-Doming

- customise your BLACKROLL® with your own logo. Useful for gyms, sports clubs, clinics or for promotion of your shop or store
- we recommend you or your customers to find a local print store. Search on Google for doming or 3D stickers and you will find a supplier in your country



- size of stickers:
 - BLACKROLL® rectangle sticker (as in the picture) is 5 cm x 2,5 cm
 - BLACKROLL® MINI, BLACKROLL® Ball and DuoBall have a round sticker with 1,5 cm diameter.

PRESS REVIEWS



Training

FASCIA TRAINING

Blackroll is always there for you, whether you need to prepare for training, to prevent injuries or for recovery.

The connective tissue was not given much attention up until recently. However there are plenty reasons why this particular tissue is now the focus when it comes to training the human body.

This tissue is called fascia and serves as a tensional cover, supporting and connecting everything that is found under our skin, within the whole human body. But why is the fascia so interesting for sports people? The unique character of this collagenous tissue can be found in its extreme adaptability and training potential. With the right exercises, one can, for instance, significantly reduce recovery time. "Not every (sports) club has a masseur or physiotherapist at its disposal. So why not do it yourself?" This was the national behind Blackroll, which Jürgen Dirix introduced to the German market in 2007. The 47-year old developer of the roll with the hole – 100% Made in Germany – was convinced of the effectiveness and simplicity of the training tool. Indeed, Blackroll "rolldorf" rapidly in Germany's national football team's rehabilitation centre, the word spread amongst the team players, that Blackroll was extremely effective. The German Football Association (DFB) started to supply its (under 19) youth divisions with the rollers, to introduce "fascia training" to them too. "The use of Blackroll puts in motion many exciting developments with respect to mobility and strength and in the reach of sports medicine and psychology. This becomes more and more apparent in the many studies that are carried out. We give football players new input, since with just a few minutes of training and simple exercises one treats the body to something really effective", says Jürgen Dirix.

Blackroll before training
Muscles are covered by fascia like a sheath. The tension of the fascia tissue is regulated by fluids. When this system is unbalanced, over-

loaded or when an individual trains (too) one-sidedly, the sliding capability of the fascia structure and thereby mobility becomes restricted. The fascia net becomes "sticky" and this can be experienced in our bodies as stiffness and even pain. By rolling out the different muscle parts with the Blackroll, the fascial tissue is squeezed out, just like a sponge. After a sponge is wrung out, it is able to soak up water again, the fascia is therefore able to refill itself with fresh tissue water. When fascia is well hydrated it becomes resilient and springy. This way, tension between and within the muscles and fascia can dissolve and the fluid- and nutrient exchange is stimulated. So juicy fascia is happy fascia: mobility is improved, and the quality of movement execution increases while training.

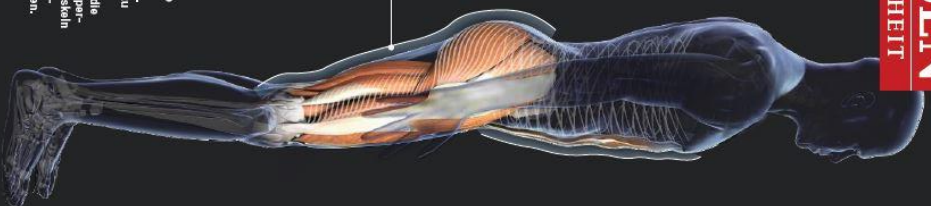
The Blackroll comes in different densities and models. Blackroll is not only used extensively in football but fascia training and rolling is for instance also popular amongst basketball, handball and track field-players. More information under www.blackroll.com



Picture: © image/Andreas

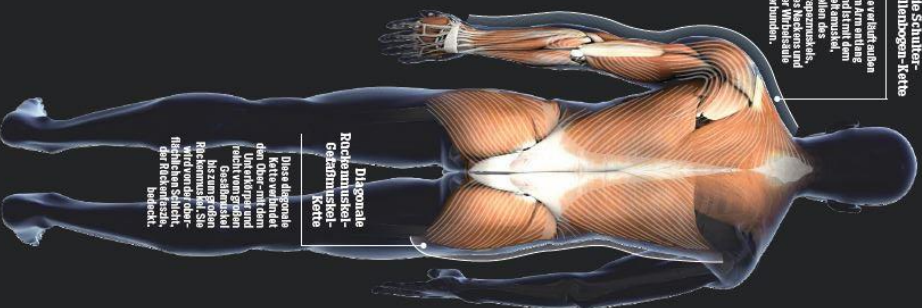
Prevention with Blackroll

Besides improving performance, training the fascia can also prevent injuries in the long term. This is extremely important when it comes to intensive sports training. Recently we have discovered that many pain receptors are located within the fascia (nerve endings). This is why injuries and adhesions in the fascia can be a cause of pain in a totally different part of the body. Blackroll, can help prevent injuries. In particular, injuries caused by overload, which happens often in preparation for the season, can be reduced. A fascia training program for football players, for example, does not have to take longer than 5–10 minutes. By using a few basic exercises, the players can optimally prepare for training. In the park, one stretched out. Now, one rolls out, says Ernst Thaler (Bund trainer and under 15 co-trainer of the German Football Association). Blackroll is not only suited for working on the fascia. The roll is also an excellent tool for stretching and strengthening exercises. "The roll is simple to use. One can easily store the product and also carry it wherever one goes since it's very light", the coach explains.



Die Schulter- Ellenbogen-Kette

Sie verläuft außen am Arm entlang und ist mit dem Deltamuskul verbunden.
Teilen des Trapezmuskels, des Nackens und der Wirbelsäule verbunden.



**Diagonale
Rockenmuskel-
Gefäßmuskel-
Kette**

Diese diagonale Kette verbindet den Ober- mit dem Unterkörper und reicht vom großen Gesäßmuskel bis zum großen Rückenmuskel. Sie wird von der ober-nächsten Schicht, der Rückenfaszie, bedeckt.

Die Ober-
schenkel-
tasche

Die sogenannte Fasciata reicht vom Beckenkamm bis unters Knie.

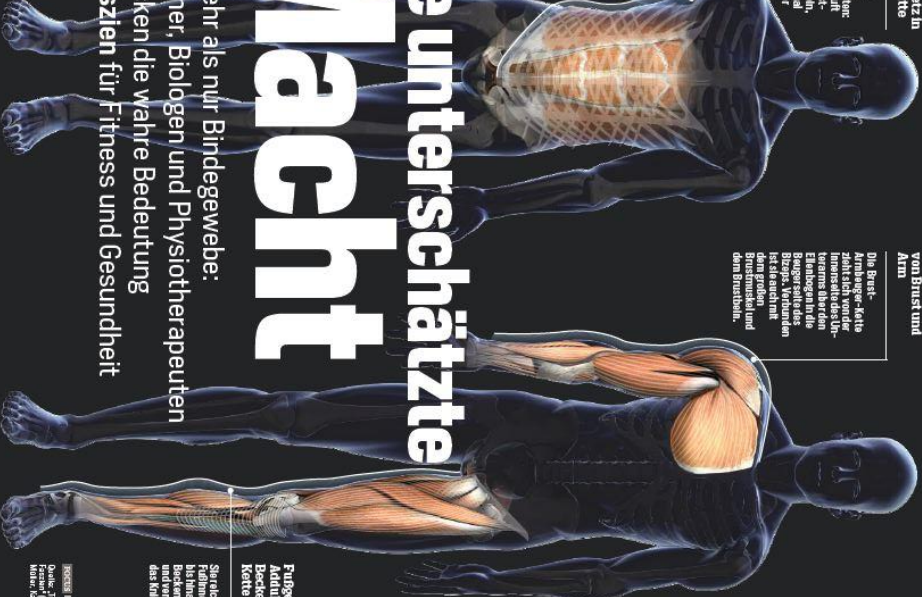
Netzwerk

Das Bindegewebe durchzieht den gesamten Körper. Es vernetzt sich zu Zugbahnen – den Faszienketten – die verschiedene Körperteile sowie Muskeln und Knochen miteinander verbinden.



Das dicke Netz in der Körpermitte

Das abdominale Netz besteht aus mehreren Schichten. Die oberste verläuft vertikal vom Brust- bis zum Schambereich, die zweite diagonal und die dritte quer darunter.



Die Verbindung von Brust und Arm

Die Brust-Armbeuger-Kette zieht sich von der Innenseite des Unterarms über den Ellenbogen in die Bausgegend des Brustzuges. Verbunden ist sie auch mit dem großen Brustmuskel und dem Brustbein.

Die unterschätzte Macht

Viel mehr als nur Bindegewebe:
Mediziner, Biologen und Physiotherapeuten
entdecken die wahre Bedeutung
der **Faszen** für Fitness und Gesundheit

**Fußgewölbe-
Adduktoren-
Beckenboden-
Kette**

Sie reicht von der Fußinnenseite bis hinauf zum Beckenboden und verstärkt das Kniegelenk.

Plötzlich sitzt der Vogelichter auf so einem Ding, die Bannkerin rollt sich nach Feierabend darauf herum, und bei Tschibo ist die jüngste Billigkopie schon wieder ausverkauft: Blackroll nennt sich das Originalgerät zur Selbstmassage, das sich in Deutschland gerade so flächendeckend verbreitet wie einst der rückentfreundliche Stuhlball. Jürgen Dürr, der Mann, der die neue Welle hierzulande ins Rollen brachte, beziffert die verkauften Blackrolls für das Jahr 2014 auf „erstmal sechsstellig“. Der 47-jährige Schwabe sagt: „Seit 2012 verzeichnen wir ein exponentielles Wachstum. Wir liefern in über 20 Länder, auch nach Australien und Korea.“

VON BRENDA STROMMAIER

Gerde wurde sein Gerät von der „Aktion Gesunder Rücken“ mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet, und zwar für den Bereich „Faszienbehandlung“. Faszien heißt das Bindegewebe, das den ganzen Körper durchzieht, das Muskeln und Gelenke verbindet. Schmerzförderer, Physiologen und Bewegungswissenschaftler haben in den vergangenen Jahren gezeigt, wie wichtig es ist, sich dem zu kümmern. Deshalb müssen sich auch mit Faszien beschäftigen, wenn man verstehen will, warum so viele Menschen mit wachsender Belastung ihren Körper über eine Schaumstoffrolle in der Größe einer mittleren Blumenwase schieben, die sich am An-

Völlig auf der Rolle

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

fing ungeführt so ungemütlich anfühlt. „Sie müssen sich das Bindegewebe wie jeden Tag vorstellen. Wenn Sie es ordentlich kneten, wird es warm und geschmeidig“, sagt der Physiotherapeut Kay Barrow, der gerade ein Übungsbuch mit dem Titel „Blackroll – Faszientraining für ein rundum gutes Körpergefühl“ veröffentlicht hat (Titas, 14,99 Euro). Mit der Rolle, so predigt er, kann man Verklebungen im Bindegewebe lösen. Die Blackroll ist quasi das Nadelholz zu einem Großtend, namens Faszientraining, einer zwischen Sport und Prävention angesiedelten Bewegung.

Jürgen Dürr kannte das Wort Faszien allerdings noch gar nicht, als er vor zehn Jahren erstmals auf die Idee kam, der Menschheit Rollen zu verkaufen. Darauf hatte ihn die Fußballnationalmannschaft gebracht, die unter der Ägide ihres Trainers Jürgen Klinsmann begann. Ihre Muskeln mit weißen Rollen aus den USA zu bearbeiten. „Eerst wollte ich genau diese Rollen in Deutschland vertreiben, aber die Qualität stimmte nicht, die sehen aus wie ein Abblödsprodukt aus der Teppichherstellung“, erinnert sich Dürr. Stattdessen erfand er im Jahr 2006 die Rolle mit einem befreundeten Porzellaner neu in Schwyz und aus Polypropylen, einem geruchslosen Schaumstoff, der sich nach Styropor anfühlt, aber viel stabiler ist. Innen ist die Rolle hohl, damit man sie bei der Produktion auch von dort mit Wasserdampf bereiten kann. Produziert wurde fast von Anfang an in einem Werk bei Chermiz.

Doch der Nutzen seiner perfekten Rolle machte in Germany leuchtete nicht jedem unmittelbar ein. „Das schien erst zu banal, um wertvoll zu sein“, erinnert sich Jürgen Dürr, der zunächst mit mäßigem Erfolg bei Sportartikelverkäufern dafür warb. „Ich musste immer wieder vormachen, wie man die Schwerkraft nutzt, um sich damit zu massieren.“ Sagt's und legt sich auf sein Werk, um zu zeigen, wie man den Körper darauf hin und her schiebt. „Das tut erst mal weh, aber man spürt sofort, dass auf den Druck Entspannung folgt“, erklärt er. Es waren Physiotherapeuten wie Kay Barrow, die als Erste den Wert der



Gründer Wurf: Jürgen Dürr mit seiner Blackroll. Model: „Groove“

Blackroll erkannten, sie auf einem Kongress 2009 auszeichneten und schließlich immer öfter ihren Patienten für den Hausgebrauch empfahlen.

Ein Durchbruch für Jürgen Dürr, immer mehr Menschen waren bereit, die knapp 30 Euro für seine Standardrolle zu bezahlen. Auch Spitzenportler konnten sich dafür zunehmend erwärmen. Auf der Internetseite der in der Schweiz beheimateten Blackroll AG sieht man nun Miroslav Klose, Marcel Schmelzer und Bastian Schweinsteiger mit seiner Rolle unter den Beinen, gut zu erkennen an dem Loch an der Seite. Die US-Firma, die zu Klinsmanns Zeiten die weißen Dinger verkaufte, lässt mittlerweile bei Blackroll produzieren.

Der Blackroll begegnet man nun auch in der Trainingsanleitung des Körpertherapeuten und Bindegewebsforschers Robert Schleip, dem wohl wichtigsten Vertreter des Trends zur Faszienfitness. Er rät zur Massagerolle, weil sie den Flüssigkeitsaustausch in den Faszien anregt. „Sie werden wie ein Schwamm ausgedrückt und transportieren dabei auch Stoffwechselprodukte und Lymphe ab“, schreibt er. Und: Faszien lieben Druck.“

Ob Schwamm oder Teig – irgendwie scheint die Sache zu funktionieren, denn die halbe Welt ist völlig auf der Rolle. So empfahl Gwyneth Paltrow's Lifestyle-Site Goop jüngst eindringlich das Training von Lauren Kotburgh, einer Expertin für „strukturelle Integration“, heile Körperarbeit mit Faszien. Schon nach einer Sitzung habe man längere Beine, versprach

der Artikel. Roxburgh versicherte im Interview zudem: „Unsere Körper spielen die Trauma unseres Lebens in Faszien. Wenn wir eine neue Stellung im Leben einnehmen.“ Ihre Geheimwaffe beim Kampf für mehr Grundentspannung ist The Foamroller, genauer: eine handelsübliche Plattersolle. Sie hat den gleichen Durchmesser, ist aber dreimal so lang wie die Blackroll. Traditionelle Gattungsinventuren (philosophieren!).

Manche mögen die Blackroll für etwas dieser Gadgets halten, die bald im Keller verstauben. Dürr führt vorsichtshalber sein altes Auto weiter, aber sieht noch allerlei Potenzial: In Um starrer nun ein Forschungsprojekt zum Einfluss der Rolle auf die Psyche. Außerdem sei ein Risikomarkt noch gar nicht erschlossen, nämlich Frauen mit Bindegewebsschwäche. „Jedenfalls wird sich die Erkenntnis durchsetzen, dass man mit der Blackroll die Oberfläche der Haut optisch verändern kann, ganz ohne OP“, sagt er. Allerdings nicht ohne Mühe. Das Bindegewebe ist zäh, da brauchen Sie schon 200 bis 300 Tage Behandlung, bis sich das nachhaltig verändert“, ruft er vor

Für die Ungeduligen hat Dürr ab Februar die Blackroll 2.0 parat, mit einem Motor im Rollraum, der die Rolle zum Vibrieren bringt. „Sie müssen sich nur noch drüberlegen“, verspricht er. Dem stärker noch als der Trägheit nach Faszienbehandlung ist beim Menschen die Bequemlichkeit.

© Alle Rechte vorbehalten – Axel Springer AG, Berlin – Jede Veröffentlichung und nicht-private Nutzung exklusiv über www.ab-intropool.de/lisenzierung

W017 an 3088760-2015-01-04-sj1-24 30e4d39c04e6b9f859d7521013f476d

LosseVeter Magazine

EFENINGEN



TEST #1

Ga eerst op een kist zitten met je knieën los van de tallek. Ga vervolgens op je rug liggen en trek met beide handen één knie naar je borst, zorg dat er nog een vinger tussen je onderarm en de tallek past. Je andere been laat je ontspannen hangen.

Let op: Je heupstrekking is onnodig, doe niet te veel buigen met de tallek met de tallek, verlaet.



TEST #2

Ga bij een muur staan en kom op handen en knieën met je gezicht naar de muur. Plaats één knie tegen de wand, je knieën wijzen naar het plafond. Maak met je andere been een uitwaai naar achteren en richt je romp op je bovenlichaam. Beweeg acht boven je bekken, je bij naar je heup, span je buikspier richting aan. Je voeten staan schouderbreedte uit elkaar, je heup en het bovenbeen.

Let op: Je heupstrekking is onnodig, doe niet te veel buigen met de tallek met de tallek, verlaet.



TEST #3

De derde test richt zich meer op de rotatie van de heup. Blijf in een rechte lijn voor een goede afleiding. Ga met gebogen knieën op de grond zitten, waarbij de voeten iets meer dan schouderbreedte uit elkaar op de grond staan. Lecht je rug zodat je bovenlichaam recht boven de bekken bevindt. Draai beide knieën naar rechts zodat je knieën en onderrug de grond raken. Draai ook je bovenlichaam naar rechts. Herhaal dit aan de andere zijde.

Let op: Je heupstrekking is onnodig, doe niet te veel buigen met de tallek met de tallek, verlaet.

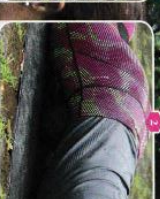
EFENINGEN



BLACKROLL QUADICEPS

Leg de Blackroll op de grond, ga erop liggen met de buik naar de grond. Blijf over de voorzijde van je bovenbeen. Zoek met de Blackroll naar verharde delen in je bovenste spiergroep. Als je een triggerpoint gevonden hebt, buig en strek je de knie een aantal keer om het wettelijk op de plek los te maken. In Losse Veter magazine 5 staan ook nog verschillende andere technieken beschreven voor het gebruik van een foamroll.

Frequentie: 5 minuten per been



BLACKROLL THORSOAS BUIK

Uitgangspunt: Neem een half opgeblazen bal of een kleine Blackroll. Ga op je buik liggen en plaats de bal net naast het uitstekende bodempunt van je buikvoorzijde.

Uitvoering: Probeer ontspannen te liggen, adem en laat de bal bij iedere uitademing steeds dieper in je buikwand zakken. Tussentijd kan je de buikspieren aanspannen of een zachte bal nemen als het je niet lukt om te ontspannen. Laat indien mogelijk een fysiotherapeut de positie controleren om er zeker van te zijn dat je op de juiste plek bent.

Frequentie: Voor de beweging 5 minuten per zijde uit.



HEUPSTREKING MET BAND

Uitgangspunt: Bind een band aan de wand of aan een deurklink. Plaats de band om je rechterdijvoorn, dicht bij je zijkant, kom in de uitwaai-positie met je rechterbeen achter je rechterknie. Bovenbeen en bovenlichaam maken een boogvormige lijn. Kruis je knieën naar achter zodat je geen holte rug hebt, je buikspier zijn actief.

Uitvoering: Span je rechterbeen aan en druk je heup icties naar voren. Beweeg in alle verschillende richtingen waarbij je buikspier actief blijft en je spanning aan de voorzijde van je heup voelt.

Frequentie: 777



WALLSTRETCH

Uitgangspunt: Neem de positie van test 2 aan, richt je deze positie met een renners pasje van de wand. Als dit een moeilijke beweging is, kan je ook nog je voet in plaats van de voet op de grond.

Uitvoering: Heef je bovenlichaam op zodat deze boven je bekken is. Om je voet tegen de wand en span je al aan voor 5 seconden. Ontspan en adem, herhaal dit drie keer 1 minuut aan beide zijde.



EENBENIGE BRILTOE

Uitvoering: Ga op je rug liggen. Plaats één voet zo dicht mogelijk bij je bil. Kruis met je andere bovenbeen een kleine bal tussen je buik en bovenbeen. Laat je armen en schouders ontspannen liggen.

Uitvoering: Strek je heup zo ver mogelijk naar boven, haal de knie uit je buikspier, niet uit de hamstring. De bal blijft ingeklemd.

Frequentie: Voor dit paar beelden tien keer uit in drie series.



Windsurfen ist einseitig und wer viel auf dem Wasser ist (oder zu wenig) wird hinterher oft von schmerzhaften Verspannungen geplagt. Dann hat man zwei Möglichkeiten: Pause machen oder Massieren, am besten selbst...



Ich sitze im Wartezimmer des Arztes meines Vertrauens, weil mich mal wieder meine Knie schmerzen plagen. Zuletzt konnte ich schon gar nicht mehr joggen, weil die Schmerzen nach zehn Minuten lockeren Lauf immer wieder auftraten.

lungszimmer und mein Arzt rät mir zu einer Attraskopie, weil er von einer Beschädigung meines Meniskus ausht. Ein paar Tage später wird mein Knie, wie besprochen, genauer untersucht. Es stellt sich heraus, dass es völlig in Ordnung ist. Ich ärgere mich über den

unübigen Eingriff. Die Schmerzen werden bleiben, zwei Jahre kann ich nur radfahren und Joggen ist nicht zu denken.

In Südafrika trefte ich glücklicherweise eine Physiotherapeutin, die mir alles einmal meine Muskulatur, in dem Fall die linke innere Seite des Oberschenkels, zu bearbeiten, dann oft strahlen Muskelprobleme in Gelenknahe aus. So lasse ich mich bei der Fascia Lata massieren und schenke mir Zeit für Besserung ein.

Inden Jahren danach sollte ich ein ähnliches Szenario durch, mit der Innerenstabilisatoren Muskulatur, die den Beckenboden meines Oberschenkels an den Adduktoren erheben. Wieder kamte ich die Probleme mit Massage und Dehnung behandeln.

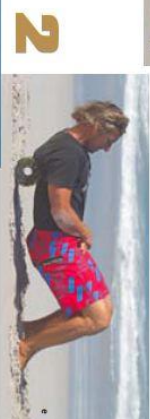
Neueste Untersuchungen bestätigen

ment (ebenso dem aktuell sehr der Bedeutung der Verklebungen in der Musikinstrumentenherstellung thematisiert, kommt es zu Muskelverspannungen, weil häufig auch ein Verkleben der einzelnen Muskelblöcke beobachtet. Um die Spannung im Muskel zu reduzieren, müssen nicht nur die Spannung im Muskel verringert, sondern auch die Verklebungsgenötigt werden.

Eine Massage wirkt auf genau diesem beiden Ebenen durch den mechanischen Druck auf die Muskeln und ihre Faszien (Muskelhüllen) werden Verklebungen gelöst und die Durchblutung wird verbessert.

Schon 1950 hatte die Biochemikerin Klara

Peter Garzke
geliebt nach wie vor
zu Deutschlands
besten Wasserturnern
und arbeitet am
Sportwissenschaft-
lichen Institut der
Fachhochschule
Kleve.



Wade und hinterer Oberschenkel

Oberer und unterer Rücken

Die häufigsten Problemzonen befinden sich im Rücken. Nicht nur der Wundstufentritt je nachdem ob der Schmerzpunkt in unteren (b) oder oberen (a) Rücken befindet, positioniert sich Peter auf der Rolle. Höfle anheben, Baine leicht angewinkelt mit der Massage beginnen. Wichtig: Nicht ins Hohlkreuz gehen, als die Bauchmuskel leicht anspannen und darauf achten, nicht über die Schulterblätter zu rollen.



Oberschenkel und Gesäß

INFOS ZU BLACK ROLL UND BEZUGSQUELLEN

Stempel aber effektiv - die Black Roll bereist 2009 Gewinner des Physio Awards - ist im Prinzip nicht anders als eine leichte und feste Kunststoffrolle mit deren Hilfe man Schmerzen selbst massieren und schmerzhafte Verengungen der Muskulatur lösen kann. Weitere Infos zum Produkt sowie Bestellung (29,90 Euro) findet man unter www.blackroll.com.

(29,90 Euro) findet man unter www.blackroll.com

2 April 2014

April 4 | 2014

4 | 2014 JUNE 3

BLACKROLL®
.com

CONTACT

BLACKROLL AG

Hauptstraße 17

8598 Bottighofen

SWITZERLAND

w: www.blackroll.com

m: support@blackroll.com

p: +49 7141 3098853-0

f: +49 7141 3098853-9

PostFinance Bern

Kto.Nr.: 91-309693-3

IBAN: CH65 0900 0000 9130 9693 3

BIC: POFICHBEXXX