

News September 2014 Die BLACKROLL



Physiopreis für BLACKROLL

Auf dem Physiokongress 2009 ist die BLACKROLL mit dem Physiopreis „Größten Nutzen für die Zielgruppe“ des Thieme Verlags ausgezeichnet worden. Der Thiemeverlag hat mit der Etablierung des Physiopreises in den vergangenen Jahren einiges bewegt. Jährlich werden so auf dem großen Physiokongress Innovationen oder besondere Angebote für die Berufsgruppe der Physiotherapeuten verliehen.

Die BLACKROLL ist ein Selbstmassagegerät. Es werden Bindegewebs-Verklebungen zwischen Muskel und Muskelhülle gelöst und dadurch die Durchblutung gefördert, was den Effekt der Entspannung mit sich bringt. Gleichzeitig werden durch die Übungen andere Muskelpartien gekräftigt.

Anwendungs effekte

(wie bei den Profis, z.B. Anwendung bei der Fussball-Nationalmannschaft)

- Steigerung der Fitness
- Myofasziale Entspannung durch Selbstmassage
- Innovatives Kraft- und Koordinationstraining
- Aktive Regeneration
- Gezielte Übungen für bestimmte Muskelpartien
- Haltungsschwächen entgegenwirken
- Anregung für diverse Übungen (Massage, Kraft- u. Koordinationstraining)

Wirkungsmöglichkeiten

- Elastizität und Leistungsvermögen der Muskulatur verbessern
- Koordination verbessern
- Muskeln gezielt „ausrollen“, Durchblutung steigern
- Bindegewebige Verklebungen lösen (Muskel zu Muskelhülle)
- durch die regelmäßige Anwendung des Trainingsgerätes, Steigerung zu mehr Fitness und Wohlbefinden!

GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN

Olaf Kramer | Personal Fitness Trainer | Günther-Wagner-Allee 9 | 30177 Hannover MOBIL 0172 - 3686081
MAIL info@ok-personaltraining.de | www.ok-personaltraining.de

News September 2014

Die BLACKROLL

Anwendung

Man rollt (in der Regel in einer Position auf der BLACKROLL) langsam über die beanspruchte, verspannte Muskulatur oder Muskelregion. Durch das eigene Körpergewicht wird die Intensivierung der Selbstmassage kontrolliert. An verspannten oder schmerzhaften Punkten verweilt man einige Sekunden, bis das Gefühl aufkommt, dass die Spannung im Muskel abnimmt. Die Methode der Selbstmassagedurch das Rollen mag anfangs etwas gewöhnungsbedürftig und anstrengend sein. Doch bereits nach einigen Anwendungen bekommt man ein gutes Gefühl mit dem Trainingsgerät umzugehen. Die Ausführung der Rollbewegung wird harmonischer.

Funktion

Die BLACKROLL ist das optimale Trainingsgerät für die Regeneration. Es kann die bindegewebigen Ketten zwischen Muskel und Muskelhülle lösen und die Verschiebbarkeit dieser Schichten verbessern. Dadurch werden Muskelverspannungen gelöst und die Durchblutung gefördert mit dem Resultat, das Wohlbefinden zu steigern.

Viele Elitesportler, aber auch Trainer und Therapeuten wissen um die positiven Eigenschaften der aktiven Regeneration und deren Ergebnis.

Wie benützt man die BLACKROLL (Dosierung)

Durch die Rollbewegung mit dem Trainingsgerät spüren sie druckempfindliche Gebiete in dem jeweiligen Muskel bzw. Muskelgruppe auf. Sie können an der sensiblen Stelle verweilen oder langsam dieses Gebiet „ausrollen“. Nach 2 min sollte der Druck oder Schmerz abnehmen.

Um die Intensität zu verändern, variieren und spielen Sie mit dem Einsatz ihres Körpergewichts.
Sinnvoll ist der Einsatz nach einem Training.

(Während den ersten Einheiten kann das Training mit der BLACKROLL etwas anstrengend sein.
Nach aber einer gewissen Routine wird die Ausführung harmonischer und die unangenehmen Eindrücke wandeln sich in positive Erfolge)

Info und Beratung

Gerne unterstütze ich euch mit weiteren Informationen zur BLACKROLL oder bei der Anwendung zur idealen Ergänzung eures Trainings.

GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN

Olaf Kramer | Personal Fitness Trainer | Günther-Wagner-Allee 9 | 30177 Hannover MOBIL 0172 - 3686081
MAIL info@ok-personaltraining.de | www.ok-personaltraining.de