

Erfolg = workout + rollout

1



Waden Rollout

2



Hintere Oberschenkel Rollout

3



Seitliche Oberschenkel Rollout

4



Vordere Oberschenkel Rollout

5



Innenseite Oberschenkel Rollout

6



Gesäss Rollout

7



Oberer Rücken Rollout

8



Seitlicher Rücken Rollout

» Nach allen diesen Übungen zur Selbstmassage, sollten Sie das Gefühl wie nach einer tiefenwirkenden Massage haben.

BLACKROLL

Myofasziale Entspannung durch Selbstmassage

www.blackroll.com



Erfolg =

workout+rollout

» Dr. Lutz Graumann Sportmedizinexperte aus München:

„Die **BLACKROLL** ist ein ideales Tool für den Trainingsalltag. Wir benutzen es zum auf- und abwärmen. Es gibt uns die Möglichkeit mit einem Gerät Selbstmassagen, ein Krafttraining und ein Koordinationstraining durchzuführen. Die Blackroll hilft uns den Körper nachhaltig leistungsfähig zu machen und gleichzeitig Überlastungsschäden zu vermeiden.“

BLACKROLL

Argumente:

- Elastizität und Leistungsvermögen der Muskulatur spürbar steigern und erhalten,
- Fehlbelastungen regulieren und Haltungsschäden entgegenwirken,
- vermeiden von typischen Überlastungsschäden im Sport
- Muskeln gezielt regenerieren, Durchblutung steigern,
- mit geringem Aufwand einen aktiven Beitrag zu mehr Fitness und Wohlbefinden leisten!

physio preis 2009



Angebot mit
größtem Nutzen
für die Zielgruppe

Verliehen von der physio preis -
Jury auf dem physio kongress
18.-20. Juni 2009 in Fellbach

BLACKROLL

Thieme