



# Bedienungsanleitung



**BLACKROLL Mini, ø 5x15 cm, schwarz**

**Art.-Nr. 03210**

[▶▶▶ zum Produkt ...](#)

**Faszienrollen**

[▶▶▶ zur Kategorie...](#)

# BLACKROLL

Serie 3 | Poster 10

6. Internationaler  
Hamburger Sport-Kongress

evoletics®  
Trainingsplanung

## 1 Erklärungen

Da Sportarten ganz unterschiedliche Anforderungen an den Athleten stellen, sind im Vorfeld die wichtigsten Muskelgruppen durch gezielte Übungen mit der Blackroll zu aktivieren und Gelenke zu mobilisieren. Die Blackroll bietet als Trainingsgerät optimale Kombinationsmöglichkeiten für beide Ansätze. Sie kann zum einen als Hebel und Widerlager, aber auch als Positionselement eingesetzt werden, um sowohl die großen Muskelgruppen als auch die tieferliegenden stabilisierenden Rumpfmuskeln zu aktivieren und so auf die kommende Belastung vorzubereiten.

## 2 Massage oberer Rücken



## 3 Massage Gesäß



## 4 Massage Oberschenkel Außenseite



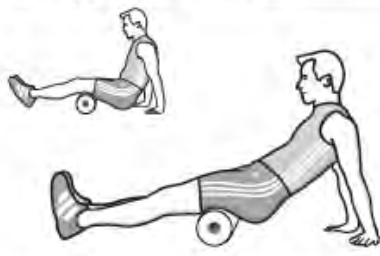
## 5 Massage IT-Band



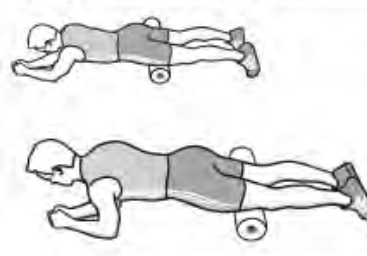
## 6 Massage Oberschenkel Innenseite



## 7 Massage Oberschenkel Rückseite



## 8 Massage Oberschenkel Vorderseite



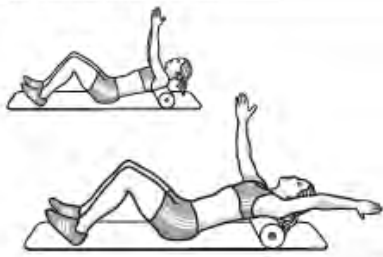
## 9 Massage Unterschenkel Außenseite



## 10 Massage Unterschenkel Rückseite



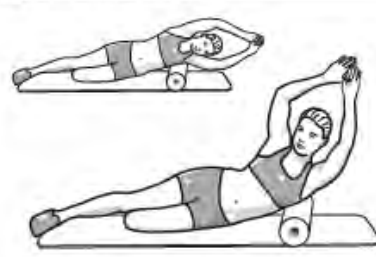
## 11 Extension Brustwirbelsäule



## 12 Mobilität Schulter/Brust



## 13 Lateralflexion Seitlage



## 14 Gluteusaktivierung Rückenlage



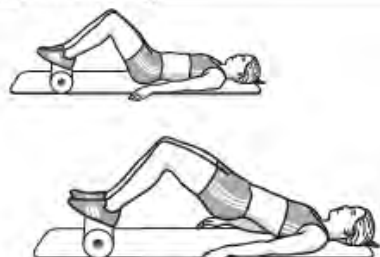
## 15 Hüftextension Stützposition kurzer Hebel



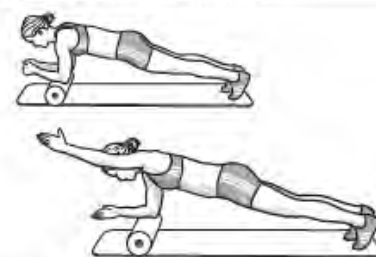
## 16 Beinabduktion Seitstütz kurzer Hebel



## 17 Brücke beidbeinig



## 18 Arm- und Beinheben Frontstütz



## 19 Brücke einbeinig



## 20 Hinweise

Die Qualität der Bewegungsausführung steht immer im Vordergrund. Erst wenn eine Übung in ihrer Grundform sicher beherrscht wird, kann sie entsprechend erschwert werden. Die Atmung sollte immer gleichmäßig sein, wobei generell beim belastenden Teil der Bewegung ausgeatmet wird. Pressatmung sollte vermieden werden. Bei Schmerzen jeglicher Art ist die Übung sofort zu beenden. Bei Fragen zu den Übungen steht Ihnen Ihr Trainer oder Therapeut gern zur Verfügung.

„A Sloper“ and the „Black Roll“ are registered trademarks of the 10101 Group used with permission.



## VORDERE OBERSCHENKEL

blackroll



## SEITLICHER RÜCKEN

blackroll



## GESÄSS

blackroll



## OBERSCHENKEL INNENSEITE

blackroll



## RÜCKEN STEHEND

blackroll



## NACKEN

blackroll



## SCHULTERN

blackroll



## HINTERE OBERSCHENKEL

TwinBALL



## WADEN

TwinBALL



## RÜCKEN

TwinBALL



## NACKEN

TwinBALL



## RÜCKEN

TwinBALL



## NACKEN

TwinBALL-orange



## NACKEN

blackBALL-orange



## OBERER RÜCKEN

blackBALL-orange



## SEITLICHER RÜCKEN

blackBALL-orange



## SCHULTERN

blackBALL-orange



## SEITLICHE OBERSCHENKEL

blackBALL-orange



## GESÄSS

blackBALL-orange



## VORDERE OBERSCHENKEL

blackBALL-orange



## OBERARME

blackBALL-orange



## UNTERARME

blackroll-orange MINI



## FUSSSOHLEN

blackBALL-orange, MINI



## UNTERARME

blackBALL-orange





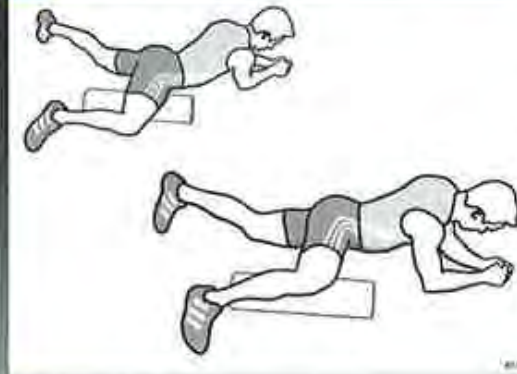
# BLACKROLL Vorbereitung und Regeneration (Set 1 / Karte 1)

# BLACKROLL

## 1 Hinweise

Zur Trainingsvorbereitung reicht ein Einsatz der Blackroll von 5-15 Sekunden (bzw. 2-3 Rollouts) pro Muskelgruppe. So bereitet man den Muskel-Sehnen-Komplex ideal auf die folgende Belastung vor und macht dessen unterschiedliche Anteile ohne Spannungsverlust gegeneinander geschmeidig. Mit der Regenerationstechnik fördert man die Entspannung beanspruchter Muskelgruppen und beschleunigt den Abtransport von Stoffwechselprodukten. Hierbei sollte die Blackroll über einen Zeitraum von 90-120 Sekunden pro Übung eingesetzt werden.

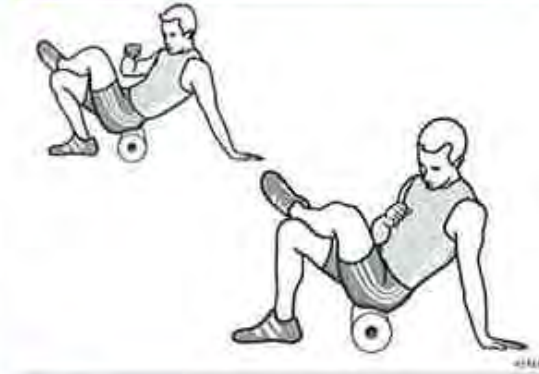
## 2 Oberschenkel Innenseite



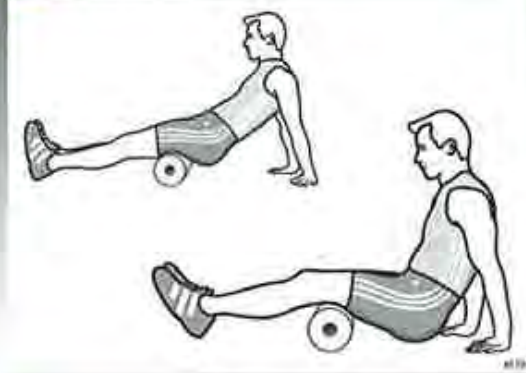
## 3 oberer Rücken



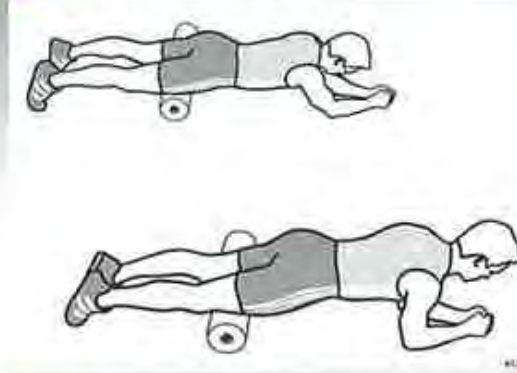
## 4 Gesäß



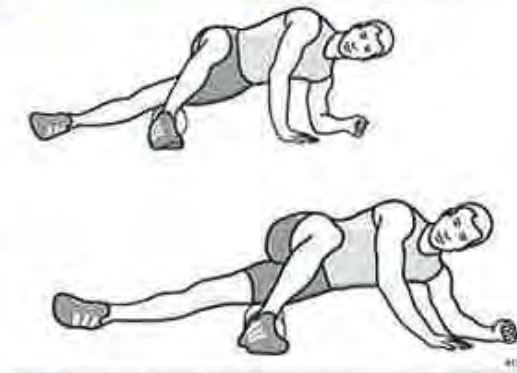
## 5 Oberschenkel Rückseite



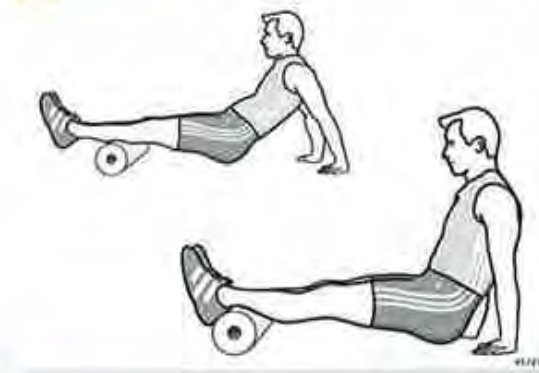
## 6 Oberschenkel Vorderseite



## 7 Oberschenkel Außenseite



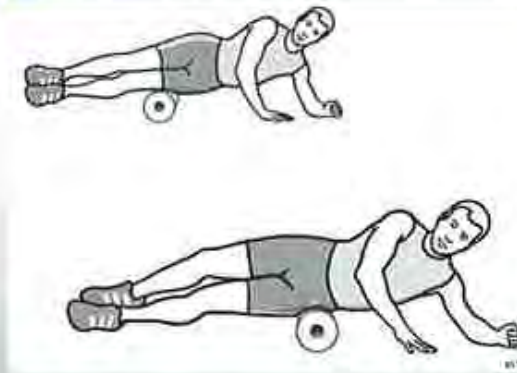
## 8 Wade



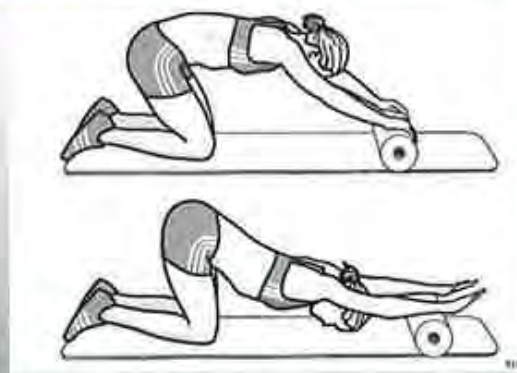
## 9 Unterschenkel Außenseite



## 10 IT-Band und Hüfte



## 11 Arme



## Hinweis

Die Qualität der Bewegungsausführung steht immer im Vordergrund. Erst wenn eine Übung in ihrer Grundform sicher beherrscht wird, kann sie entsprechend erschwert werden. Die Atmung sollte immer gleichmäßig sein, wobei generell beim belastenden Teil der Bewegung ausgeatmet wird. Pressatmung sollte vermieden werden. Bei Schmerzen jeglicher Art ist die Übung sofort zu beenden.

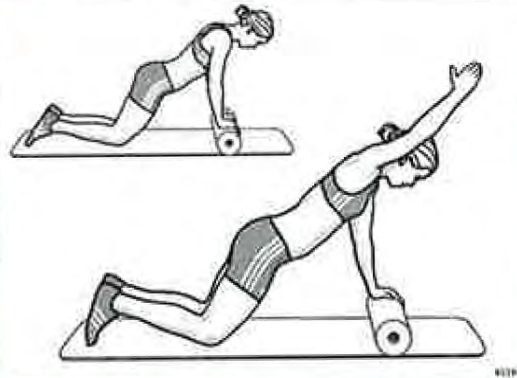
POWERED BY  
**evoletics**<sup>®</sup>  
Trainingsplanung



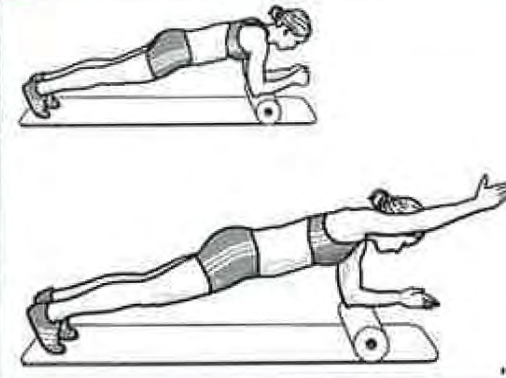
### 1 Hinweise

Da verschiedene Sportarten ganz unterschiedliche Anforderungen an den Athleten stellen, gilt es im Vorfeld die wichtigsten Muskelgruppen durch gezielte Übungen mit der Blackroll zu aktivieren und relevante Gelenke zu mobilisieren. Die Blackroll bietet als Trainingsgerät optimale Kombinationsmöglichkeiten für beide Ansätze. Sie kann zum einen als Hebel und Widerlager, aber auch als Positionselement eingesetzt werden, um sowohl die großen Muskelgruppen als auch die tieferliegenden stabilisierenden Rumpfmuskeln zu aktivieren und so auf die kommende Belastung vorzubereiten.

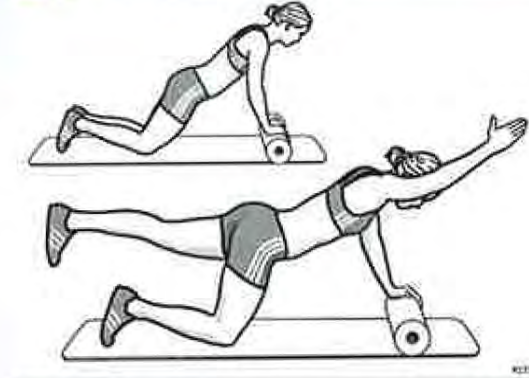
### 2 Frontstütz kurzer Hebel



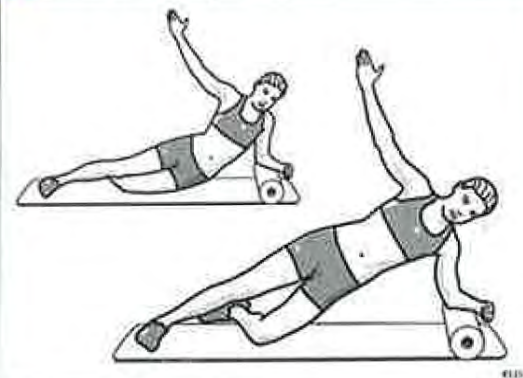
### 3 Frontstütz langer Hebel



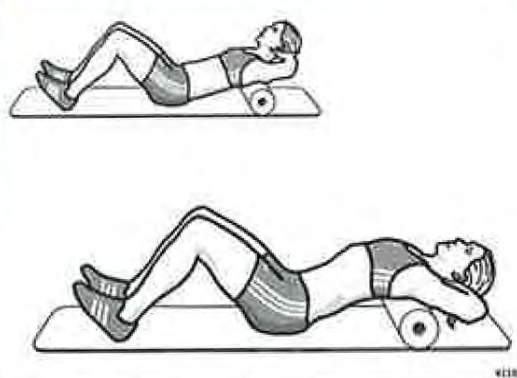
### 4 Arm- und Beinheben



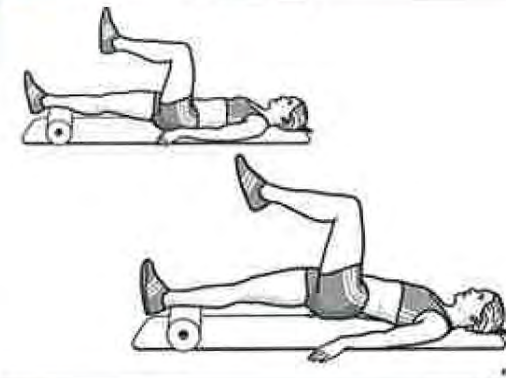
### 5 seitliches Rumpfheben



### 6 Mobilisation BWS



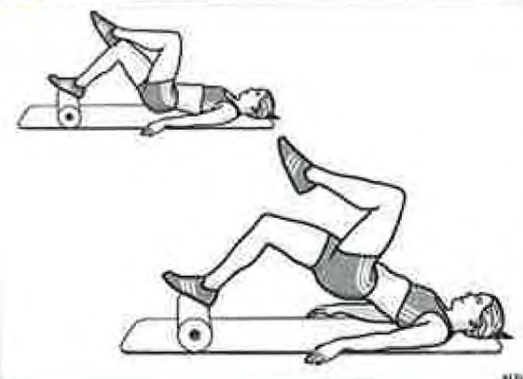
### 7 Hüftstreckung Rückenlage



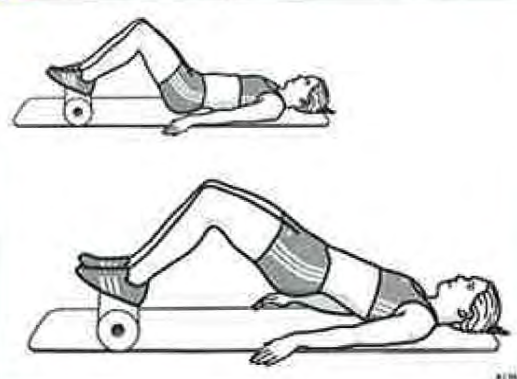
### 8 Mobilisation Schultergürtel



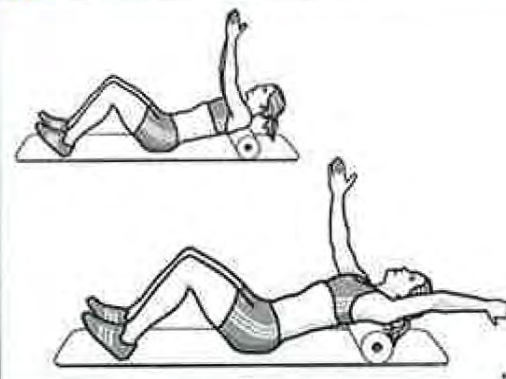
### 9 Brücke einbeinig



### 10 Brücke beidbeinig



### 11 Mobilisation Schulter und BWS



### Hinweis

Die Qualität der Bewegungsausführung steht immer im Vordergrund. Erst wenn eine Übung in ihrer Grundform sicher beherrscht wird, kann sie entsprechend erschwert werden. Die Atmung sollte immer gleichmäßig sein, wobei generell beim belastenden Teil der Bewegung ausgeatmet wird. Pressatmung sollte vermieden werden. Bei Schmerzen jeglicher Art ist die Übung sofort zu beenden.

POWERED BY  
**evoletics**<sup>®</sup>  
Trainingsplanung



**Sport-Tec GmbH**  
**Physio & Fitness**

Lemberger Straße 255  
D-66955 Pirmasens

Tel.: +49 (0) 6331 1480-0  
Fax: +49 (0) 63 31 14 80-220  
E-Mail: [info@sport-tec.de](mailto:info@sport-tec.de)  
Web: [www.sport-tec.de](http://www.sport-tec.de)