

BLACKROLL **ORANGE**



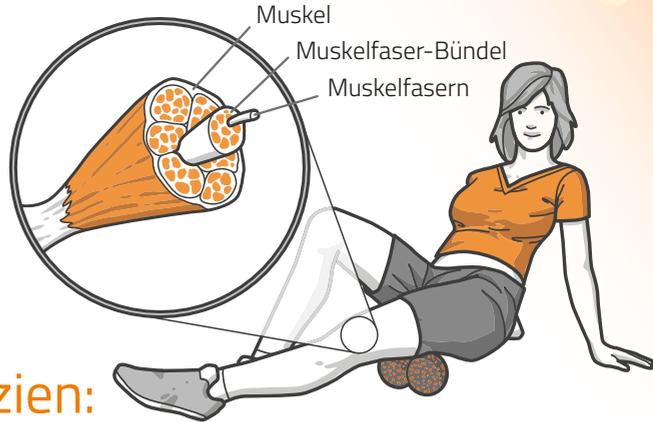
Übungs-Booklet
blackroll-orange
blackBALL-orange

TwinBALL-orange
blackroll-orange MINI
blackroll-orange BLOCK



Inhalt

- 3 Faszination Faszien
- 6 Produktvorstellung: blackroll-orange Massagerollen
- 9 Faszien-Rollout mit Vibration
- 10 Produktvorstellung: blackroll-orange BOOSTER
- 11 Produktvorstellung: blackroll-orange VYPER
- 12 Vielfältige Wirkungen der blackroll-orange Massagerollen
- 14 Übungen: blackroll-orange Massagerollen, liegend
- 17 Übungen: blackroll-orange Massagerollen, stehend
- 20 Produktvorstellung: blackBALL-orange
- 21 Produktvorstellung: TwinBALL-orange
- 22 Produktvorstellung: blackroll-orange MINI
- 24 Aktive Regeneration
- 25 Übungen: blackBALL-orange
- 30 Übungen: TwinBALL-orange
- 33 Beispielübungen für den Arbeitsplatz
- 34 Produktvorstellung: blackroll-orange BLOCK
- 35 Übungen: blackroll-orange BLOCK
- 36 Produktvorstellung: blackroll-orange Fascia-ReleaZer
- 38 Weitere blackroll-orange Produkte
- 41 Produktinformation
- 42 Dr. Koch vital Produkte
- 43 Kontraindikationen



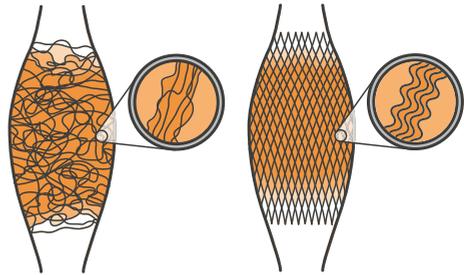
Faszination Faszien:

Bindegewebe mit ungeahnten Eigenschaften

Als Faszien bezeichnet man unser körperweites Bindegewebsnetzwerk, das sämtliche Muskeln und Organe umhüllt und miteinander verbindet. Das kontinuierliche Geflecht aus faserigen, milchig-weißen Häuten und Strängen gibt unserem Körper seine Form und hält ihn beweglich.

Jüngste Forschungsergebnisse belegen, dass Faszien außer dieser strukturellen Funktion noch eine Vielzahl weiterer wichtiger Aufgaben erfüllen: Das fasziale Bindegewebe wird neuerdings als zentrales Sinnesorgan für die Körperwahrnehmung (Propriozeption) verstanden. Aufgrund seiner unzäh-

ligen Nervenendigungen, Bewegungs- und Schmerzrezeptoren hat das Faszienetz einen entscheidenden Einfluss auf unser physisches und psychisches Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit. Beweglichkeit und Kraft hängen unmittelbar von der Elastizität und Gleitfähigkeit des Bindegewebes ab. Faszien übertragen nicht nur die Kraft von Muskel zu Muskel, sondern können sich auch selbstständig zusammenziehen, Energie speichern und z.B. in Form von Sprungkraft wieder freigeben. Wissenschaftlich erwiesen ist ebenfalls, dass psychischer Stress die Grundspannung des Bindegewebes steigert. Daher könnten schmerzhafteste Verspannungen weitaus seltener muskulär oder orthopädisch begründet sein, als bislang vermutet. Als Auslöser



Verklebte Faszien

Fest, verfilzt & unelastisch

Gesunde Faszien

Locker, gleitfähig & elastisch

für Zerrungen, Stauchungen, Fehlhaltungen oder Beschwerden wie chronische Rückenschmerzen werden nun vermehrt Bewegungseinschränkungen durch verklebte und verkürzte Faszien in Betracht gezogen.

Faszien-Rollout: Verspannungen und Schmerzen einfach wegrollen

Bei jungen Menschen sind Struktur und Elastizität des Bindegewebes noch optimal. Mit zunehmendem Alter, durch einseitige Belastung, physische Traumata oder psychischen Stress verfilzen und verkleben die feinen Fasernetze. Dauerhafte Verhärtungen und Verkürzungen der Faszien vermindern den Bewegungsspielraum von Muskulatur und Gelenken – oft sind Schmerzen die Folge.

Im Leistungssport wird deshalb immer häufiger ein gezieltes Faszientraining als leistungssteigernde Ergänzung zum Kraft- und Ausdauertraining praktiziert. Im physiotherapeutischen Bereich haben sich Bindegewebsmassagen zur Schmerzlinderung und Verbesserung des körperlichen Wohlbefin-

dens seit Jahren bewährt. Mit den blackroll-orange Produkten können Sie die Technik der myofaszialen Entspannung ohne großen Aufwand, aber sehr effektiv als Selbstmassage ausführen.

Spüren Sie, wie sich Ihre Verspannungen lösen! Staunen Sie, wie schnell sich Ihre Körperhaltung verbessert! Bei regelmäßiger Anwendung lassen sich Verklebungen des Bindegewebes wieder rückgängig machen, wodurch Ihre Beweglichkeit merklich zunimmt. Die blackroll-orange Massagerollen und -bälle sind vielfältig einsetzbar – ob zur Prävention oder zur Therapie, im Alltag oder beim Sport, zur Leistungssteigerung oder zur Entspannung. Rollen Sie sich frei!

Bei starken Schmerzen empfehlen wir einen Arzt oder Physiotherapeuten aufzusuchen!

blackroll-orange Massagerollen

Kleine Rolle – große Wirkung. Für Ihr tägliches Rollout!

Mit Hilfe der blackroll-orange Massagerolle werden mit geringem Aufwand und einfachen Übungen die Elastizität und das Leistungsvermögen der Muskulatur spürbar gesteigert. Größe: 30 cm lang, 15 cm Durchmesser.



blackroll-orange STANDARD

Mit der STANDARD Massagerolle liegen Sie immer richtig!

- mittlere Dichte (Härtegrad Mittel)
- für alle Anwender geeignet
- bewährte Massagewirkung



blackroll-orange MED

Die MED Massagerolle ist für weichere Massagen ideal geeignet!

- geringere Dichte (Härtegrad Soft)
- bei erhöhter Schmerzempfindlichkeit
- 20% weicher als die STANDARD-Ausführung



blackroll-orange PRO

Die Massagerolle blackroll-orange PRO für Ihr intensives Rollout!

- höhere Dichte (Härtegrad Hart)
- empfohlen bei höherem Körpergewicht
- für alle, die eine höhere Härte gezielt anwenden möchten
- 40% härter als die STANDARD-Ausführung



blackroll-orange Groove STANDARD

Ihre Massagewirkung wird durch die gerillte Oberfläche noch verstärkt!

- für einen verstärkten Massage-Effekt
- mittelhart mit Rillen, für neue Reize
- zur Verwendung bei Cellulite



blackroll-orange Groove ULTRA

Massagerolle Groove ULTRA für ultra-intensive Massagewirkung!

- gerillte Oberfläche – ultrahart
- höchste Dichte aller blackroll-orange Massagerollen
- für besonders intensive Anwendungen



blackroll-orange STANDARD 45 cm

Die STANDARD 45 cm für eine noch größere Auflagefläche

- 15 cm länger als die klassische blackroll-orange STANDARD
- mittlere Dichte (Härtegrad Mittel)
- für alle Anwender geeignet
- bewährte Massagewirkung



blackroll-orange MED 45 cm

Die MED 45 cm für eine noch größere Auflagefläche

- 15 cm länger als die klassische blackroll-orange MED
- geringere Dichte (Härtegrad Soft)
- bei erhöhter Schmerzempfindlichkeit
- 20% weicher als die STANDARD-Ausführung

Faszien-Rollout - noch effektiver mit Vibration!

Die Massagewirkung wird durch die Vibration der **blackroll-orange VYPER** und **blackroll-orange BOOSTER** auf unterschiedliche Arten unterstützt. Zum einen werden Schmerzrezeptoren im Gewebe durch die Vibration „verwirrt“, sodass die punktuelle Belastung eines Triggerpunktes, also verspannten und verklebten Gewebes, als deutlich weniger schmerzhaft empfunden wird. Zum anderen bringt die Vibration die Muskulatur in Schwingung und optimiert so die Durchblutung und Regeneration. Verspannungen können gezielt gelöst werden, das massierte Gewebe wird wohltuend stimuliert und mehrdimensional in Bewegung gebracht. Die Vibrationsstärke der **blackroll-orange VYPER** kann in drei Stufen eingestellt werden, bei der **blackroll-orange BOOSTER** ist eine von „sanft“ bis „intensiv“ einstellbare Vibration möglich. Die neueste Entwicklung in der Faszienmassagetechnologie!

- Massageeffekt mit noch mehr Tiefenwirkung
- Fehlbelastungen regulieren - Haltungsschäden entgegenwirken
- Vermeiden von Überlastungsschäden im Sport
- Muskeln gezielt regenerieren - Durchblutung steigern
- Triggerzonenbehandlung bei Verspannungen
- Gezieltes Lösen von Verklebungen im Bindegewebe (Faszien)

Die blackroll-orange BOOSTER

„Upgrade“ your blackroll-orange

Der vibrierende Kern für jede 30 cm blackroll-orange
Massagerolle - für einen völlig neuen Massage-Effekt!



- Massageeffekt mit noch mehr Tiefenwirkung
- Großer Frequenzbereich von 12 - 56 Hz mit präziser, stufenloser Intensitätssteuerung
- Zur Aufrüstung jeder blackroll-orange 30 cm geeignet - alle Härtegrade, alle Oberflächen
- Auch solo, ohne Rolle einsetzbar - einfach auflegen oder in der Hand halten für den Einsatz in Therapie, Sport und Alltag
- Entwickelt und produziert in Deutschland
- TÜV- und ISO-zertifiziert



Rollout mit Vibration

Die blackroll-orange VYPER für Ihr Rollout mit Vibration



Die blackroll-orange Groove STANDARD mit fest eingebautem Vibrationskern.

Der vibrierende Kern der **blackroll-orange VYPER** kombiniert die bekannte Wirkung der klassischen Selbstmassage mit der blackroll-orange jetzt mit einer 3-stufigen Vibration. Steigern Sie mit geringem Aufwand und einfachen Übungen spürbar die Elastizität und das Leistungsvermögen der Muskulatur. Durch die zusätzliche Vibrationsfunktion können jetzt noch effektiver Schmerzen gelindert, Verklebungen gelöst und die Muskulatur gelockert werden.

Rollout mit Vibration

Myofasziale Entspannung

» durch Selbstmassage

Steigern Sie mit geringem Aufwand und einfachen Übungen spürbar Elastizität und Leistungsvermögen Ihrer Muskulatur. Regelmäßiges Üben regeneriert Ihre Muskulatur gezielt und lässt die entspannende Wirkung lange anhalten.

Vielfältige Wirkungen...

- Elastizität und Leistungsvermögen der Muskulatur spürbar steigern und erhalten
- Lösen von Verklebungen der Faszien (Bindegewebe)
- Verspannungen lösen, Muskeln gezielt regenerieren
- Durchblutung steigern
- Haltungsschäden entgegenwirken, Fehlbelastungen regulieren
- Typische Überlastungsschäden im Sport vermeiden
- Triggerzonenbehandlung bei Verspannungen



...bei einfacher Anwendung

Rollen Sie einfach über die gewünschten Muskelpartien. An verspannten oder schmerzenden Stellen sollten Sie einige Sekunden anhalten und dann weiter rollen. Der Druck auf die Rolle kann beim Abstützen mit den Armen oder dem nicht aktiven Bein leicht variiert werden. Gewöhnen Sie sich langsam an die Härte und Tiefenwirkung der Massagerolle! Durch regelmäßiges Üben wird das Bindegewebe weicher und elastischer – die Übungen wohltuender und effektiver.

8 bis 12 Wiederholungen pro Übung – solange es gut tut.

Regeneration

Fitness

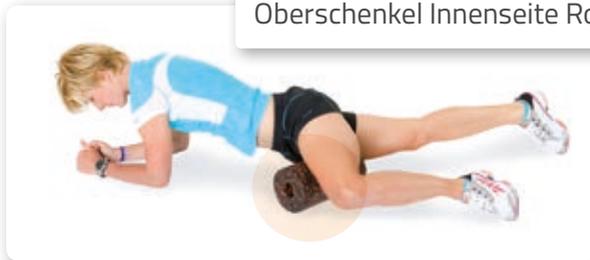
Erholung

Übungen für die blackroll-orange



Hinterer Oberschenkel Rollout

- Massieren Sie Ihre Muskulatur indem Sie vor- und zurückrollen



Oberschenkel Innenseite Rollout



Aktive Regeneration mit der blackroll-orange

blackroll-orange Übungen liegend



Seitlicher Oberschenkel Rollout



Waden Rollout



Gesäß Rollout



Ihr gezielter Beitrag zu Fitness und mehr Wohlbefinden!

blackroll-orange Übungen liegend

Oberer Rücken Rollout



Vordere Oberschenkel Rollout



Seitlicher Rücken Rollout



blackroll-orange Übungen liegend

Unterer Rücken
Rollout



Oberer
Rücken
Rollout

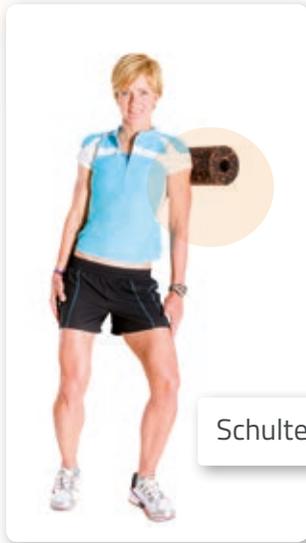


Rücken/Schulter
Rollout

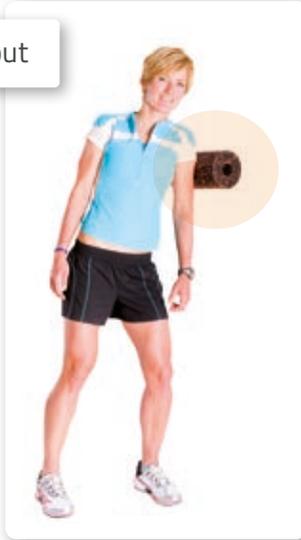


blackroll-orange Übungen stehend

Oberarm Rollout



Seitlicher Rücken Rollout



Schulter Rollout

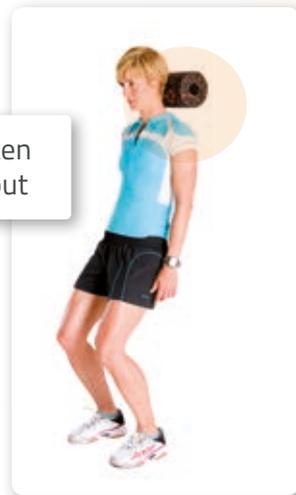


blackroll-orange Übungen stehend



Nacken Dehnung

- Durch Drehen Ihres Kopfes nach rechts und links können Sie ihren Nacken sanft dehnen



Nacken
Rollout

blackroll-orange Übungen stehend

blackBALL-orange

DIE PUNKTGENAUEN für gezielte Massage

- Durchmesser: 8 und 12 cm
- für zielgenaue Anwendungen
- ebenfalls für die gezielte Massage von Armen, Füßen und Nacken
- klein, leicht und immer dabei, praktisch auch für unterwegs
- zur Verwendung am Tisch, am Boden und an der Wand



Die beiden blackBALL-orange Massagebälle erweitern unser Angebot um eine ideale Möglichkeit für die punktuelle Selbstmassage.

TwinBALL-orange

DIE DOPPELTEN

- Durchmesser: 8 cm, 16 cm lang
- Durchmesser: 12 cm, 27 cm lang
- für die punktuelle Anwendung
- auch für die Massage des Rückens oder des Nackens geeignet
- durch den Abstand zwischen den zwei Bällen kann der TwinBALL noch besser z.B. auf die Muskelstränge neben der Wirbelsäule einwirken



Die beiden TwinBALL-orange Massagebälle sind ideal geeignet für die punktuelle Selbstmassage spezieller Bereiche, z.B. beidseitig der Wirbelsäule und des Nackens.

blackroll-orange MINI

DIE KLEINE für mehr Flexibilität und mit doppeltem Nutzen

- Durchmesser: ca. 5,3 cm, 15 cm lang
- gezielt Arme, Beine, Füße, Rücken, Nacken und andere Körperbereiche massieren
- praktisch für unterwegs – klein, leicht, immer dabei!
- zur Verwendung am Tisch, am Boden und an der Wand
- zum Verbinden der normalen blackroll-orange auf: 60 cm (2 Rollen), 90 cm (3 Rollen)



Doppelter Nutzen:
Als Verbindungselement und
für gezielte Selbstmassage.

Montage-Hinweis:

Durch den Einsatz der blackroll-orange MINI als Verbindungselement erweitern Sie die Einsatzmöglichkeiten Ihrer normal großen blackroll-orange – damit dies leicht von der Hand geht, befeuchten Sie die blackroll-orange MINI zur Montage mit ein wenig Wasser oder ein paar Tropfen Speiseöl und stecken Sie die Rollen drehend zusammen.



Bitte beachten Sie:
Die MINI-Rolle sollte nicht im trockenen Zustand montiert werden! Montierte Rollen vorzugsweise nicht mehr demontieren.



Wir empfehlen eine
Wiederholung von 8-12 mal



Mit Hilfe der blackroll-orange Produkte können Sie mit geringem Aufwand und einfachen Übungen Elastizität und Leistungsvermögen der Muskulatur spürbar steigern.

Regelmäßiges, gezieltes Üben regeneriert die Muskulatur, sorgt für lang anhaltende Entspannung und eine höhere Leistungsfähigkeit der Muskulatur. Rollen Sie einfach über Ihre Muskeln, um Verklebungen in den Faszien (Bindegewebe) zu lösen.



Aktive Regeneration

Dauer und Intensität der Anwendung obliegt dem eigenen Empfinden!

Oberer Rücken
Rollout



Nacken Rollout



Seitlicher Rücken
Rollout





Schulter Rollout

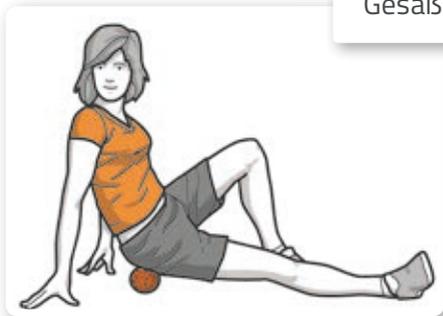
Seitlicher Oberschenkel Rollout



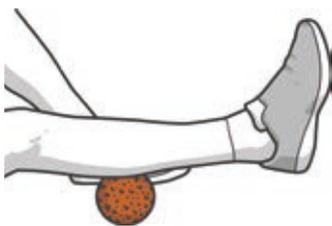
Vorderer Oberschenkel Rollout



Gesäß Rollout

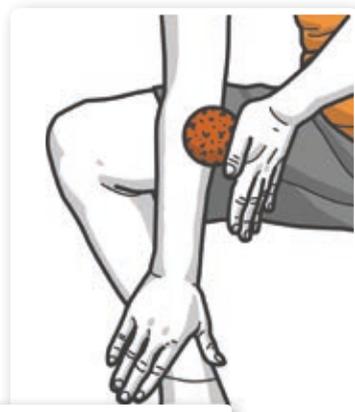
Hinterer Oberschenkel
Rollout

Waden Rollout





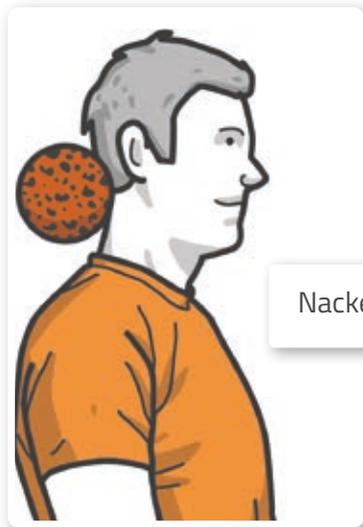
Seitlicher Waden
Rollout



Unterarm Rollout

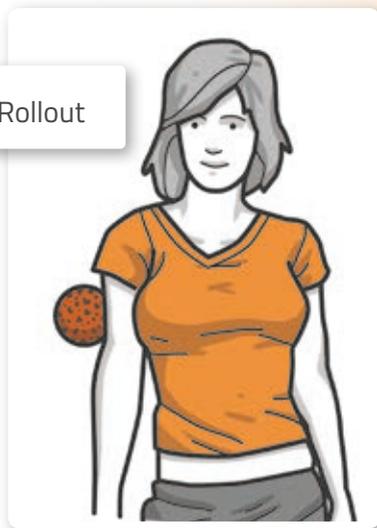


Fußsohlen Rollout



Nacken Rollout

Oberarm Rollout



blackBALL-orange Übungen

Oberer Rücken Rollout
gerade, liegend



Punktuelle
Druckmassage

Nacken Rollout / Punktuelle Druckmassage





Rücken Dehnung
gebogen, liegend



Unterschenkel
Rollout



Oberschenkel
Rollout

Nacklen Dehnung



Rücken Rollout

Nacklen Rollout



Unterarm Rollout



Fußsohlen Rollout



Beispiel-Übungen für den Arbeitsplatz

Zur Entlastung, Vorbeugung und Regeneration...

Blackroll-orange Produkte können auch am Arbeitsplatz verwendet werden.

blackroll-orange BLOCK

Die stabile Basis!

- 30 cm lang, 15 cm breit, 10 cm hoch
- für mehr Anwendungsmöglichkeiten mit MINI, blackBALL & TwinBALL
- unterstützt die punktuelle Massage z.B. der Waden durch höheren Auflagepunkt
- für Yoga-Übungen geeignet
- vergrößert den Abstand zur Wand - für eine komfortable Selbstmassage mit der blackroll-orange MINI oder dem blackBALL-orange 8 cm im Stehen



blackroll-orange BLOCK



Achillessehne Rollout
mit Mini und BLOCK

Waden Rollout mit Ball
8cm, TwinBALL und BLOCK



Komfortabler
Abstandshalter

Hilfsmittel bei
Yoga-Übungen



Der **blackroll-orange Fascia-ReleaZer®** ist ein therapeutisches Faszien-Massagegerät zur gezielten Behandlung von Faszien und Muskulatur.



Fascia-ReleaZer®

Zur gezielten Behandlung von Faszien & Muskulatur

Mit gezielt ausgeübtem Druck, massierenden Bewegungen und einer tiefenwirksamen Vibration macht der Fascia-ReleaZer® selbst stark verklebtes Faszien- gewebe wieder geschmeidig. Der blackroll-orange Fascia-ReleaZer® vereint die Technik der myofaszialen (Selbst-)Massage mit den Vorteilen der Tiefenvibration in einem Gerät.



Faszien und Muskulatur



Mehr Wohlbefinden mit dem blackroll-orange Fascia-ReleaZer®

- Verjüngung und Regeneration des Muskel-Faszien-Gewebes
- Zunahme der Beweglichkeit und Mobilität
- Reduktion der Schmerzempfindlichkeit
- Steigerung des Vitalitätsgefühls
- Zunahme des Entspannungs- und Leichtigkeitsgefühls
- Reduktion von verhärtetem und verklebten Muskel-Faszien-Gewebe
- Zur Regeneration nach dem Sport
- Starke Zunahme der Durchblutung
- Zunahme der Elastizität der Faszien
- Anhaltende Wirkung

Auch im Set erhältlich (inkl. Buch & Massageöl):
blackroll-orange Fascia-ReleaZer® Starter-Set



Weitere Infos unter:

www.blackroll-orange.de



DVD „Leben ist Bewegung“ –
die Kraft, die Ausgleich schafft.
Übungen für jede Zeit & jeden Ort.



DVD „Kraftwerk Körper“
Bild der Wissenschaft.
Erfahren Sie auf dieser DVD
wichtige Informationen
über Faszien, Herz,
Muskeln & Rücken.



Der Körperführerschein®

Dieses Buch ist ein einzigartiges und
ganzheitliches Konzept für Gesundheit und
Prävention!

Buch: Leben ohne
Stress und Schmerzen
– durch die neue
Faszien-Selbsttherapie.



Trainer BAG - Tasche für 10 blackroll-
orange Massagerollen. Ideal geeignet für
Trainer und Therapeuten, die z.B. Gruppen
betreuen!

Praktische Sets

Wir bieten Ihnen unsere blackroll-orange
Produkte in praktischen Sets an.
Nutzen Sie den Preisvorteil!



blackroll-orange SPACEWALLET

die Lösung für das Problem großer,
bewegungshemmender Geldbeutel-Klötze!

blackroll-orange Magnatic®
Fitnesshandtuch - Ideal für Ihr Training - hält durch
starke Magnete auch an allen Fitnessgeräten.



Vielfältige Übungen, immer zur Hand:
Die blackroll-orange APP
Erhältlich für Android- & iOS-Geräte!





DOLO-CYL® Muskel- und Pflegeöl

DOLO-CYL® Balsam
Zur Lockerung der Muskulatur und
gegen ihre vorzeitige Ermüdung, zur
erfrischenden Vitalisierung und wohltuenden
Regeneration überanspruchter Muskeln.



BLACK-ORANGE SPIbelt



SPIbelt - Ihre persönliche Tasche für
kleine Dinge, die Sie immer dabei haben!



blackroll-orange
ORANGE-BOX VYPER
– Für einen Einstieg in die vibrierend neue
Dimension der Faszienmassage.





- Abmessungen 30/45 cm lang, Ø 15 cm
- Material hochwertiges EPP (expandiertes Polypropylen) robust, abriebfest, geruchlos & wasserfest
- Pflege einfach mit Wasser oder Desinfektionsmittel zu reinigen



- hautfreundlich & physiologisch unbedenklich
- ohne Verwendung von Treibgasen hergestellt
- **100% recyclingfähig**



Geprüft* und empfohlen vom Forum:
 Gesunder Rücken - besser leben e.V. und dem
 Bundesverband der deutschen Rückenschulen (BdR) e.V.
 Weitere Infos: www.agr-ev.de
 *nicht geprüft wurde der blackroll-orange BLOCK



DOC Active Drink

Die Erfrischung für Business, Sport & Freizeit!
8 Vitamine stärken Immunsystem, Konzentration und Wachheit. Sie haben antioxidative Wirkung und unterstützen die Hirnfunktion.

Die fruchtig-frische Alternative zu künstlich schmeckenden Energy-Drinks!



DOC - RESET - ALLES DRIN –
Die schnelle Hilfe zwischendurch! Basiert auf einer veganen Spezialformel mit vielen Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und essentiellen Aminosäuren, die gegen Erschöpfung und Müdigkeit unterstützen.



DOC - ELEMENTAR - Abnehmen leicht gemacht!
Mit allen essentiellen Aminosäuren, komplexen Kohlenhydraten und Vitaminen als Nahrungsergänzungsmittel.

Kontraindikationen blackroll-orange

Alle Inhalte und Übungen auf den blackroll-orange Internetseiten und auf der Übungs-DVD wurden nach bestem Wissen zusammen gestellt. Sollten Sie bei der Ausführung einer oder mehrerer Übungen trotzdem Schmerzen empfinden oder sich die Übung nicht zutrauen, überspringen Sie diese Übung oder beenden das Training und lassen Probleme gegebenenfalls von einem Arzt überprüfen.

Die Dr. Paul Koch GmbH haftet in keinster Weise für nachteilige Auswirkungen, die in direktem oder indirektem Zusammenhang mit den Übungen und Anweisungen stehen, die auf den blackroll-orange Internetseiten und auf der Übungs-DVD enthalten sind. Die Internetseiten und die Übungs-DVD ersetzen nicht den Besuch eines Arztes oder Therapeuten.

Prinzipiell gibt es drei harte Kontraindikationen, bei denen die Anwendung der blackroll-orange grundsätzlich nicht erfolgen darf: Rötung, Schwellung, akuter Schmerz. Diese Kontraindikationen finden wir bei nahezu allen akuten Traumata bzw. Erkrankungen (z.B. Knochenbrüche, Blutgerinnsel (Thrombosen), Hexenschuss (akute Lumbago) etc.).

Bei weichen Kontraindikationen muss individuell entschieden werden, ob eine Anwendung der blackroll-orange erfolgen kann bzw. darf - dazu fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Therapeuten. Zu den weichen Kontraindikationen zählen: Osteoporose, Bandscheibenschäden, Einnahme von gerinnungshemmenden (blutverdünnenden) Medikamenten, Fibromyalgie, Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises, Gelenkersatz, Tumorerkrankungen, Schwangerschaft.

Zusätzlich gilt es bei der VYPER die folgenden Kontraindikationen zu beachten: Dreh-, Lagerungsschwindel, Bewegungskinetosen, Thrombose, Gleitwirbel, akute Migräne, Gallen- und Nierensteine, kardiovaskuläre Erkrankungen, Arthrose, Epilepsie, Spirale (IUP). Sollte eine oder mehrere dieser weichen Kontraindikationen auf Sie zutreffen, halten Sie bitte zunächst unbedingt Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt oder Therapeuten!

Generell bitten wir zu beachten: Die Produkte werden auf eigenes Risiko für Übungen verwendet. Wir empfehlen Ihnen, sich von einem Physiotherapeuten, Manualtherapeut, Masseur oder Facharzt beraten zu lassen, wenn Sie Zweifel und/oder stärkere Schmerzen nach der Selbstmassage oder wiederkehrende Verletzungen haben.

BLACKROLL ORANGE

V-05

dr. paul koch GmbH • Im Geiselrain 7 • 72636 Frickenhausen
✉ info@blackroll-orange.de ☎ +49 70 22 - 4 05 95-0

Übungen online »



Auf unserer
Homepage finden
Sie dazu Videos,
Fotos, Illustrationen
und Plakate



« www.blackroll-orange.de

youtube.com/blackrollorange »



« facebook.com/blackrollorange

instagram.com/blackrollorange »

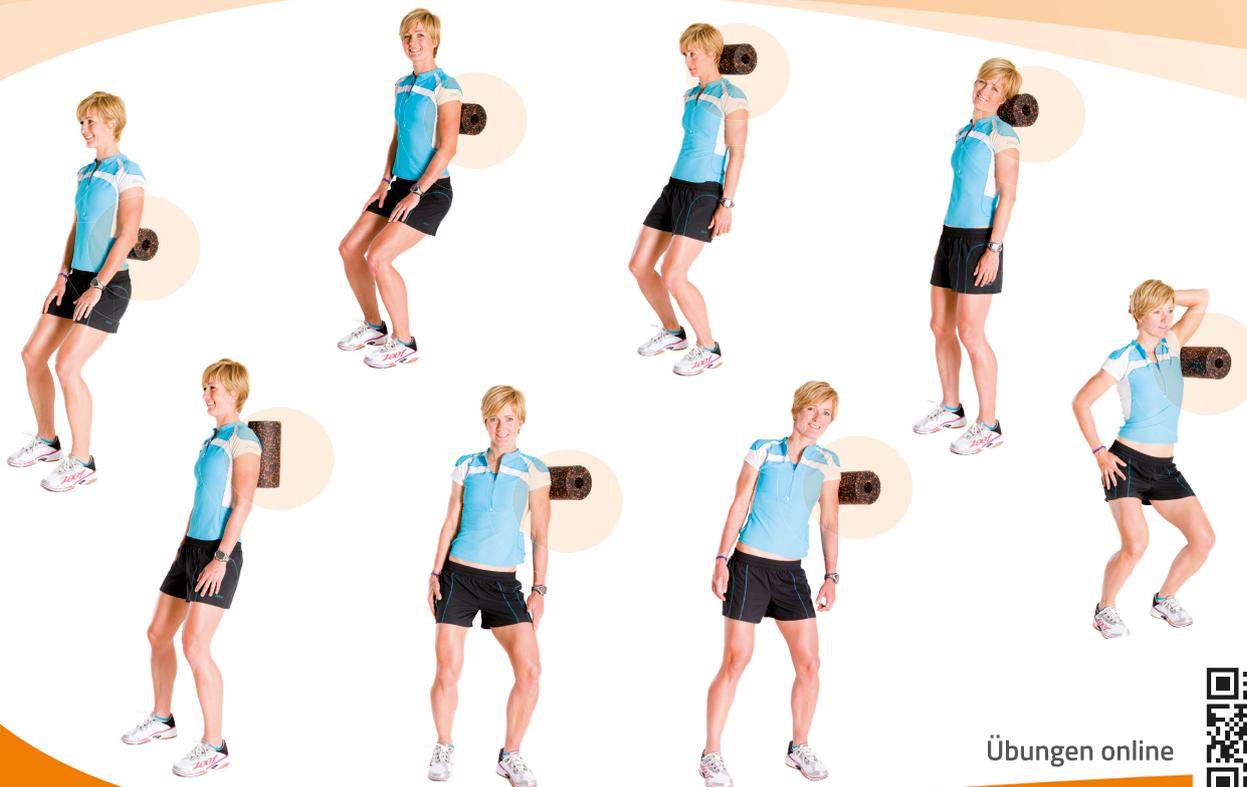




Myofasziale Entspannung
» *durch Selbstmassage*



Entspannung • Selbstmassage • Regeneration • Fitness • Erholung



Übungen online



Ihr tägliches Rollout

www.blackroll-orange.de



BLACKROLL
ORANGE

Entspannung • Selbstmassage • Regeneration • Fitness • Erholung

Myofasziale Entspannung » durch Selbstmassage

Steigern Sie mit geringem Aufwand und einfachen Übungen spürbar **Elastizität** und **Leistungsvermögen** Ihrer Muskulatur. **Regelmäßiges Üben regeneriert** Ihre Muskulatur gezielt und lässt die **entspannende Wirkung lange anhalten**.

Vielfältige Wirkungen...

- Elastizität und Leistungsvermögen der Muskulatur spürbar steigern und erhalten
- Lösen von Verklebungen der Faszien (Bindegewebe)
- Verspannungen lösen, Muskeln gezielt regenerieren
- Durchblutung steigern
- Haltungsschäden entgegenwirken, Fehlbelastungen regulieren
- Typische Überlastungsschäden im Sport vermeiden
- Triggerzonen effektiv behandeln

...bei einfacher Anwendung

Rollen Sie einfach über die gewünschten Muskelpartien. An verspannten oder schmerzenden Stellen sollten Sie einige Sekunden anhalten und dann weiter rollen. Der Druck auf die Rolle kann beim Abstützen mit den Armen oder dem nicht aktiven Bein leicht variiert werden. Gewöhnen Sie sich langsam an die Härte und Tiefenwirkung der Massagerolle! Durch regelmäßiges Üben wird das Bindegewebe weicher und elastischer - die Übungen wohltuender und effektiver. **8 bis 12 Wiederholungen** pro Übung - solange es gut tut.

Aktive Regeneration mit der blackroll-orange... Ihr gezielter Beitrag zu Fitness und mehr Wohlbefinden!



« www.blackroll-orange.de
youtube.com/blackrollorange »
facebook.com/blackrollorange »

