

Blackroll Routine

Durchführung und kleine Anmerkungen

- › Rolle so langsam wie möglich!
Bedenke:
 - Blackroll soll eine Wirkung auf unsere Faszien (=Bindegewebe) haben
 - laut Faszientheorie müssten wir dafür einen Zentimeter in 3 Minuten rollen (leider im Alltag nicht umsetzbar)

- › Rolle bis der Schmerz nachlässt oder sich die Struktur weicher anfühlt.
 - mindestens 10 mal rauf und runter

- › Rolle alle Körperstrukturen. Die Faszien durchziehen unseren ganzen Körper und sind in Ketten miteinander verbunden. Nur einzelne ggf. schmerzhafte Bereiche zu behandeln ist nicht zielführend.

- › Rolle den gesamten Muskel.
 - Oder fixiere einzelne schmerzhafte Punkte, bis sie nachlassen.
 - Oder fixiere einzelne Punkte und bewege das angrenzende Gelenk.

- › Benutze die Rolle jeden Tag (auch an trainings- und spielfreien Tagen)
 - 1.** vor dem Training/Spiel
 - vor dem Aufwärmen

 - 2.** nach dem Training/Spiel
 - 15 Minuten aktiv regenerieren
 - Viel trinken! Nicht nur nach dem Training ;-)
 - Blackroll erst ca. eine Stunde nach der Belastung benutzen!

Blackroll Routine

Fußsohle

Rollen

1. Blackroll



2. Duoball



3. Tennisball



Blackroll Routine

Wade

Rollen

1. leichte Belastung



2. mittlere Belastung



3. starke Belastung



4. punktuelle Belastung mit
Duoball/ zwei Tennisbälle



Punkt halten + Fuß bewegen



Blackroll Routine

hinterer Oberschenkel

Rollen



seitlicher Oberschenkel

Rollen

1. wenig Belastung



2. starke Belastung



Punkt halten + Knie bewegen



Blackroll Routine

vorderer Oberschenkel

Rollen

1. wenig Belastung



2. starke Belastung



Punkt halten + Knie bewegen



Blackroll Routine

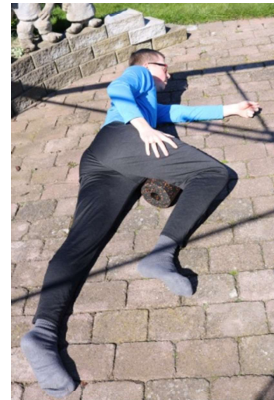
innerer Oberschenkel

Rollen

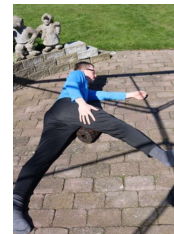
1. Möglichkeit



2. Möglichkeit



Punkt halten + Knie bewegen



Blackroll Routine

Gesäß

Rollen seitlich



Rollen hoch/runter



Rücken

Rollen

