

Professionelle Übungsanleitung

# BLACKROLL<sup>®</sup> MASSAGE-ROLLEN



**ARTZT**  
*vitality*

ARTZT  
*vitality*



Die Faszien-Tools von ARTZT vitality erweitern das Sortiment von Fitness- & Gesundheitsprodukten im Bereich aktive Regeneration. Ziel der Anwendung sind Mobilisation, Ausgleich von Fehlbelastungen und Verspannungen sowie Förderung der Koordination.

### Material und Eigenschaften

#### **Robust & abriebfest**

Einfache Reinigung und Desinfektion mit Wasser und Seife oder handelsüblichem Desinfektionsmittel; Wärmeformstabil bis 110° C.

#### **Hochwertig & sicher**

Das recycelfähige Material (EPP) ist frei von Treibgasen und anderen chemischen Treibmitteln, geruchlos und wasserunlöslich.

Der Einsatz der Massage-Tools ist daher physiologisch vollkommen unbedenklich.

#### **Made in Germany**

### Einsatzgebiete

Die Faszien-Tools von ARTZT vitality finden Einsatz in der Physiotherapie, im Leistungs-, Breiten- und Fitnesssport sowie in Alltag und Büro. Mit der Rolle ist vieles möglich:

- » Senkung der Muskelspannung
- » Verbesserung der Beweglichkeit/Förderung der Gelenkbeweglichkeit
- » Verbesserung des geistigen und körperlichen Wohlbefindens
- » Gesundheitsfördernde Wirkung auf die Blutgefäße (z.B. Reduzierung der Steifigkeit der Gefäße)
- » Regeneration nach hohen sportlichen Belastungen

## Sicherheitshinweise

- » Entfernen Sie scharfkantige oder spitze Gegenstände aus dem Umfeld der Trainingsfläche und sorgen Sie für ausreichend Platz beim Training.
- » Verschmutzte Faszien-Tools lassen sich bei intensivem Gebrauch durch unterschiedliche Nutzer einfach mit einem feuchten Baumwolltuch reinigen. Bei starker Verschmutzung kann eine Reinigung mit Wasser und Seife erfolgen. Setzen Sie die Produkte erst nach dem vollständigen Trocknen wieder ein.
- » Achten Sie auf einen griffigen aber nicht zu glatten Untergrund, sodass die Faszien-Tools bei der Übungsdurchführung rollen aber nicht rutschen.
- » Die Faszien-Tools sind für den Einsatz in Fitness, Sport und Therapie ausgelegt und dürfen nicht für andere Einsatzzwecke genutzt werden.
- » Bei koordinativen Balanceübungen im Stand darf die punktuelle Belastung des Faszien-Tools 100 kg (BLACKROLL MED 75 kg) nicht übersteigen.
- » Unsachgemäßer oder unvorsichtiger Einsatz der Faszien-Tools kann zu Verletzungen führen. Führen Sie daher nur sichere und schmerzfreie Übungen durch.
- » Kein Spielgerät für Kinder!  
Kinder sollten nur unter Aufsicht üben!
- » Sprechen Sie vor der Anwendung der Faszien-Tools mit Ihrem Arzt, Therapeuten oder medizinischem Fachpersonal.
- » Wenden Sie die Faszien-Tools nicht direkt auf knöchernen Körperstellen und nicht auf verletzter Haut oder Hämatomen an.

### Trainingshäufigkeit

Eine aktive Selbstmassage kann 2-3 Mal pro Woche durchgeführt werden. Jede Körperregion sollte mindestens 60 Sekunden bis maximal drei Minuten gerollt werden.

Beim Einsatz der Faszien-Tools im Bereich funktioneller und koordinativer Kräftigungsübungen gelten die Dosierungsempfehlungen eines gesundheitsorientierten Krafttrainings (1-3 Sätze mit je 15-20 Wiederholungen).

### Trainingsvorbereitung und -durchführung

Grundsätzlich ist Folgendes zu beachten:

- » Starten Sie langsam mit dem Training und überfordern Sie sich nicht.
- » Sorgen Sie dafür, dass Sie ausreichend Platz für Ihr Training haben.
- » Achten Sie auf eine korrekte Haltung und eine kontrollierte Ausführung der Bewegung, sowie eine bewusste Atmung.
- » Rollen Sie mit dem Tool über die angespannte Muskelgruppe. An verspannten und schmerzhaften Punkten halten Sie einige Sekunden lang und rollen danach weiter. Durch Abstützen der Arme oder des

nicht aktiven Beins (bei Übungen im Liegen) können Sie den Druck auf die Rolle variieren und gleichzeitig die Stabilität des Rumpfes erhöhen. Bei den Übungen im Stand können Sie je nach Empfindlichkeit jederzeit durch den Druck des Oberkörpers die Massagewirkung selbst regulieren.

- » Der Einsatz zur Behandlung von Muskelbeschwerden kann beim ersten und zweiten Mal durchaus Schmerzen verursachen (vergleichbar mit einer Massage bei starken Muskelverspannungen). Bei einem regelmäßigen Einsatz lassen diese Schmerzen recht schnell nach und verschwinden. Treten Schmerzen dauerhaft auf, sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.
- » Schauen Sie sich die Übung vor der Ausführung genau an und stellen Sie sich den Ablauf vor.
- » Führen Sie die Übungen immer an beiden Körperseiten durch, auch wenn die Abbildung nur eine Seite zeigt.
- » Folgende Symbole zeigen die Einsatzmöglichkeiten der Produkte bei den Übungen:



## Aktive Selbstmassage

Oberschenkelrückseite



Setzen Sie sich im Langsitz auf den Boden. Stützen Sie die Arme hinter dem Körper ab und legen Sie die Rolle unter die Oberschenkel (kurz unterhalb des Gesäßes). Die Füße schweben in der Luft. Rollen Sie nun mit Hilfe der Arme vor und zurück. Eine einbeinige Ausführung mit unterschiedlichen Fußposition sorgt für eine intensivere Wirkung.

Wadenmuskulatur



Setzen Sie sich im Langsitz auf den Boden. Stützen Sie die Arme hinter dem Körper ab und legen Sie die Rolle unter eine Wade. Das andere Bein stellen Sie auf. Heben Sie das Gesäß an und rollen Sie vor und zurück. Den Fuß dabei nach innen und außen drehen.

**Seitlicher Oberschenkel**

Legen Sie sich seitlich auf den Boden. Stützen Sie sich mit dem rechten Ellbogen ab (Oberkörper hat keinen Bodenkontakt) und legen Sie die Rolle unter den rechten Oberschenkel. Der linke Fuß ist vor dem Körper aufgestützt.

Rollen Sie nun mit Hilfe von Stützbein und Armen vor und zurück.

**Oberschenkelinnenseite**

Gehen Sie aus der Bauchlage in den Unterarmstütz. Winkeln Sie ein Bein seitlich an und legen Sie die Rolle unter die Innenseite des Oberschenkels.

Rollen Sie nun mit Hilfe von Stützbein und Armen vor und zurück.

## Oberer Rücken



Stellen Sie sich mit dem Rücken zur Wand und klemmen Sie die Rolle zwischen Wand und Rücken auf Höhe der Brustwirbelsäule ein. Die Füße sind etwa 40 cm von der Wand entfernt.

Drehen Sie den Oberkörper ganz leicht nach links (rechts) und beugen Sie nun die Beine und führen Sie eine Art Kniebeuge aus, ohne den Druck auf die Rolle zu verringern.

**Steigerung:** Führen Sie diese Übung in Rückenlage aus.

## Unterer Rücken



Stellen Sie sich mit dem Rücken zur Wand und klemmen Sie die Rolle zwischen Wand und unterem Rücken ein. Die Füße sind etwa 40 cm von der Wand entfernt. Drehen Sie den Oberkörper ganz leicht nach links (rechts). Beugen Sie nun die Beine und führen Sie eine Art Kniebeuge aus, ohne den Druck auf die Rolle zu verringern.

**Steigerung:** Führen Sie diese Übung in Rückenlage aus.



## Seitlicher Rücken



Stellen Sie sich seitlich zur Wand und klemmen Sie die Rolle zwischen Wand und Rumpf ein. Die Füße sind etwa 20 cm von der Wand entfernt, die Knie leicht gebeugt.

Beugen Sie nun die Beine und führen Sie eine Art Kniebeuge aus, ohne den Druck auf die Rolle zu verringern.

## Oberarm



Stellen Sie sich seitlich zur Wand und klemmen Sie die Rolle zwischen Wand und Oberarm ein. Die Füße sind etwa 20 cm von der Wand entfernt, die Knie leicht gebeugt.

Beugen Sie nun die Beine und führen Sie eine Art Kniebeuge aus, ohne den Druck auf die Rolle zu verringern.

## Oberschenkelvorderseite



Gehen Sie aus den Vierfüßlerstand in den Unterarmstütz und platzieren Sie die Rolle oberhalb der Knie. Die Füße schweben in der Luft. Rollen Sie nun mit Hilfe der Arme vor und zurück. Eine einbeinige Ausführung mit unterschiedlichen Fußpositionen sorgt für eine intensivere Wirkung.

## Gesäß



Setzen Sie sich auf den Boden, mit dem Gesäß auf die Rolle. Stützen Sie die Arme hinter dem Körper ab. Legen Sie einen Fuß auf dem Knie des anderen Beins ab und verlagern Sie das Gewicht leicht auf diese Seite. Rollen Sie nun mit Hilfe der Arme vor und zurück.

## Schienbein



Starten Sie im Vierfüßlerstand und platzieren Sie die Rolle unterhalb des Knies. Stellen Sie den Fuß des anderen Beins auf.

Heben Sie die Zehenspitzen an und rollen Sie vor und zurück. Durch Drehen der Fußspitze rollen Sie über die Innen- und Außenseite des Schienbeins.

## Fußsohle / Plantarfaszie



Stellen Sie sich stabil und schulterbreit hin (ggf. mit einer Hand festhalten). Platzieren Sie die Rolle unter der Fußsohle.

Durch Be- und Entlastung des Fußes können Sie den gewünschten Druck erzeugen und dosieren. Rollen Sie langsam vor und zurück.

## Funktionelles Training

Rumpf / Arme



Starten Sie im Liegestütz mit einer Hand am Boden und der anderen Hand auf der Rolle. Stabilisieren Sie die Position und rollen Sie langsam und kontrolliert vor und zurück. Dabei wechseln Sie von der Hand zum Unterarm und zurück. Die Übung wird deutlich anspruchsvoller, wenn Sie die BLACKROLL MINI verwenden.

Beine



Starten Sie in der Rückenlage mit der Rolle unter den Fußsohlen. Die Arme liegen unterstützend lang neben dem Körper. Heben Sie Ihr Becken an und führen Sie nun kleine Bein-Curls in Richtung Gesäß aus.

## Gesäß / Oberschenkelrückseite



Starten Sie in der Rückenlage mit der Rolle unter den Fußsohlen. Die Arme liegen unterstützend lang neben dem Körper. Heben und senken Sie Ihr Becken. Halten Sie die obere Position jeweils für ca. 10 Sekunden.

**Steigerung:** Durch Abheben / Strecken eines Beins in der oberen Position können Sie die Übungen intensivieren.

## Hüftdehnung

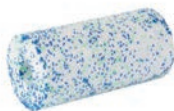


Starten Sie in der Rückenlage und platzieren Sie die Rolle unter dem Gesäß. Ein Knie mit beiden Händen Richtung Bauch ziehen. Das andere Bein langsam bis zum Boden absenken und die Ferse rauschieben (Hüftdehnung!).

## ARTZT vitality BLACKROLL Sortiment



**BLACKROLL STANDARD**



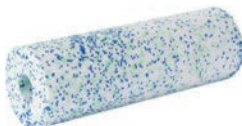
**BLACKROLL MED**



**BLACKROLL GROOVE**



**BLACKROLL 45**



**BLACKROLL MED 45**



**BLACKROLL MINI**

### Weitere Produkte könnten Sie auch interessieren:



**DUOBALL 08**



**DUOBALL 12**



**BALL 8**



**BALL 12**



**TWISTER**



**BLACKBOX SET**



Bioswing®



Übungsband PLUS



Kinesiologisches Tape



Gewichtsmanschetten



Flossband



Fitness-Ball



Handmassage-Tool



Power Band



Mini-Stabilitätstrainer



aeroSling®



Miniball



HRT - High Resistance Trainer



Kliimmi



Rubber Band



Cranibas



Ludwig Artzt GmbH  
Schiesheck 5  
D-65599 Dornburg

Tel.: +49 (0) 6436 944 930  
Fax: +49 (0) 6436 944 933  
info@artzt.eu | artzt.eu

Ihr Fachhändler:

Ludwig Artzt GmbH - Schiesheck 5 - 65599 Dornburg - Germany



98075

4 260410 891018

Anleitung ARTZT vitality BLACKROLL Produkte

©2019 Ludwig Artzt GmbH. Alle Rechte geschützt. Gedruckt in Deutschland.

98075 | V1 | 0519 | LA-5600 | LA-5601 | LA-5602 | LA-5603 | LA-5604 | LA-5606

