

# BLACKROLL® MED 45 FASZIEN- UND GYMNASTIKROLLE

- 20 Prozent weicher als die BLACKROLL® STANDARD
- 15 cm länger als die klassische BLACKROLL® MED
- für schmerzempfindliche Menschen und Anfänger geeignet
- für den sportlichen und therapeutischen Bereich geeignet

Muskelverspannungen sind heute keine Seltenheit mehr. Häufig werden sie durch einseitige Körperhaltungen oder Stress ausgelöst. Besonders betroffen sind Menschen, die den ganzen Tag vor dem Computerbildschirm sitzen. Sobald die Verspannungen nicht behandelt werden, können Beschwerden wie beispielsweise Kopfschmerzen oder Schwindel auftreten. BLACKROLL® hat eine besondere Faszienrolle entwickelt, die nicht nur weicher, sondern auch länger ist als die klassische BLACKROLL® STANDARD.

## WELCHE VORTEILE HAT DIE BLACKROLL® MED 45 FASZIENROLLE?

Die BLACKROLL® MED 45 gehört zu den Faszienrollen, die vor allem im therapeutischen und sportlichen Bereich zum Einsatz kommen. Im Gegensatz zu unserer BLACKROLL® STANDARD zeichnet sich die BLACKROLL® MED 45 durch eine deutlich weichere Oberfläche aus, die viele Kunden als besonders angenehm empfinden.

Um dir bei der Selbstmassage eine größere Auflagefläche zu bieten, haben wir die BLACKROLL® MED 45 Gymnastikrolle entwickelt. Diese ist 15 Zentimeter länger als die [BLACKROLL® MED \(30cm Länge\)](#). Die Faszienrolle hat sich im therapeutischen Bereich längst bewährt. Insbesondere für den Rücken ist die BLACKROLL® MED 45 eine echte Wohltat. Schmerzempfindliche oder schlanke Personen, die sich eine besonders schonende Faszienmassage wünschen, greifen gerne auf diese Faszienrolle zurück.

Wer die [BLACKROLL® STANDARD](#) kennt, wird von der Elastizität der BLACKROLL® MED 45 begeistert sein, da die Rolle 20 Prozent weicher ist. Balance-Übungen im Stehen solltest du auf der Gymnastikrolle allerdings nicht ausführen.

## FASZIENMASSAGE MIT DER BLACKROLL® MED 45

Mit Hilfe der BLACKROLL® MED 45 Gymnastikrolle kannst du mit geringem Aufwand und einfachen Übungen die Elastizität und das Leistungsvermögen deiner Muskulatur spürbar steigern. Durch die Länge von 45cm bietet die Faszienrolle eine größere Auflagefläche. Somit ist sie insbesondere für die Rückenmassage geeignet, wobei du die Faszienrolle selbstverständlich auch für die Selbstmassage von Beinen und Waden verwenden kannst.

Therapeuten und Trainer verwenden diese Rolle besonders häufig, um Sportlern beim Faszientraining nicht nur eine größere, sondern auch eine weichere Auflagefläche zu bieten. Durch den geringen Härtegrad und die optimale Elastizität werden deine Muskeln besonders schonend gelockert. Verklebte Faszien lösen sich und verspannte Muskeln werden besser durchblutet.

## FASZIENTRAINING MIT BLACKROLL®

Die 20 Prozent weichere BLACKROLL® MED 45 Faszienrolle ist eine ideale Ergänzung im Faszientraining. Durch eine regelmäßige Selbstmassage werden deine Muskeln und

Faszienstränge, die unbehandelt Haltungsschäden und Bewegungseinschränkungen verursachen können, sanft massiert.

Bei regelmäßiger Faszienmassage mit der BLACKROLL® MED 45, können Verspannungen und schmerzhafte Triggerpunkte gar nicht erst entstehen. Das Leistungsvermögen deiner Muskulatur wird spürbar gesteigert.

Gerade für die Brust- und Lendenwirbelsäule ist die BLACKROLL® MED 45 das ideale Massagetool, weil sie 15 Zentimeter länger ist als die BLACKROLL® MED. Somit kannst du den gesamten Rücken behandeln, wenn du dich mit der BLACKROLL® MED 45 auf den Boden legst oder an die Wand lehnst. Aufgrund des weicheren Materials ist die Massage auch weniger intensiv beziehungsweise schonender, da die Dornfortsätze der Wirbelsäule, die Schien- und Wadenbeine geschont werden.

Dennoch kannst du mit der BLACKROLL® MED 45 mit Hilfe des eigenen Körpergewichts genügend Druck auf das zu massierende Gewebe ausüben, um den gesamten Körper zu therapieren. Neben der BLACKROLL® MED gehört die BLACKROLL® MED 45 zu den Klassikern unter den BLACKROLL®-Produkten, die sowohl im Training als auch im therapeutischen Bereich eine echte Bereicherung darstellen. Wenn du eine härtere Rolle suchst, solltest du dir die BLACKROLL® STANDARD nach Hause holen, die 20 Prozent härter als die BLACKROLL® MED 45 ist.

## **FAZIT**

Wenn du die BLACKROLL® MED bereits kennst und eine längere Rolle suchst, triffst du mit unserer BLACKROLL® MED 45 garantiert die richtige Wahl. Das Material ist gleich wie bei der BLACKROLL® MED, jedoch bietet sie dir eine größere Auflagefläche, um den gesamten Rücken zu massieren. Wenn du dir eine kürzere Rolle wünschst, die in jede Tasche passt, solltest du auf unsere 30 Zentimeter lange BLACKROLL® MED zurückgreifen.