

BLACKROLL® MED FASZIENROLLE

- **20 Prozent weicher als die BLACKROLL® STANDARD**
- **für schmerzempfindliche Menschen und Anfänger geeignet**
- **ideale Faszienrolle für den schonenden Einsatz im therapeutischen Bereich**
- **in zwei Farben erhältlich**

Faszientraining oder Faszienmassage: BLACKROLL® hat für jeden Bedarf die passende Massagerolle parat. Mit der BLACKROLL® MED haben wir eine Faszienrolle entwickelt, die deutlich weicher ist als die BLACKROLL® STANDARD. Somit ist die Massagerolle nicht nur für Anfänger, sondern auch für besonders schmerzempfindliche Menschen geeignet, die das Faszientraining möglichst schonend und schmerzfrei durchführen wollen.

WELCHE VORTEILE BIETET DIE BLACKROLL® MED FASZIENROLLE?

Das weichere Material der BLACKROLL® MED (20 Prozent weicher als die BLACKROLL® STANDARD) bietet einen großen Vorteil für Anfänger, aber auch für Menschen, die äußerst schmerzempfindlich sind.

Aufgrund der geringeren Härte ist die Faszienmassage mit der BLACKROLL® MED deutlich angenehmer als mit der BLACKROLL® STANDARD. Im Gegensatz zur BLACKROLL® STANDARD übt das weiche, umweltfreundliche Material der BLACKROLL® MED einen ausgesprochen sanften Druck auf das Gewebe aus. Die Massage ist dadurch weniger intensiv, die Muskeln werden besonders schonend massiert. Aus diesem Grund ist die BLACKROLL® MED auch für den schonenden Einsatz im therapeutischen Bereich besonders geeignet.

SELBSTMASSAGE MIT DER BLACKROLL® MED FASZIENROLLE

Da die BLACKROLL® MED deutlich weicher ist als die BLACKROLL® STANDARD, ist die Selbstbehandlung auch einfacher. Faszienverklebungen kannst du mit der BLACKROLL® MED ebenso schonend lösen wie Verspannungen, um die Beweglichkeit und das Leistungsvermögen deiner Muskeln zu verbessern.

Wenn du die Selbstmassage regelmäßig durchführst, können Fehlbelastungen reguliert und Haltungsschäden vorgebeugt werden. Durch den gezielten Einsatz der Rolle regst du die Regeneration deiner Muskeln an, sodass Verspannungen und Faszienverklebungen gar nicht erst entstehen können.

FASZIENTRAINING MIT HOHER EFFEKTIVITÄT

Wie bei allen Faszienrollen von BLACKROLL® kannst du auch die Intensität der Behandlung mit der BLACKROLL® MED variieren: Spiele mit deinem Körpergewicht, um die Massage etwas stärker oder weniger intensiv durchzuführen.

Die Übungen mit der BLACKROLL® MED sind nicht nur unglaublich einfach und effektiv – sie machen auch Spaß. Das Training nimmt nur wenige Minuten täglich in Anspruch, sodass du die Massagerolle zwischendurch nutzen kannst. Eine korrekte Ausführung der Übungen sollte dabei stets im Vordergrund stehen, um die Muskeln nicht zu verletzen.

Die positive Wirkung der Selbstmassage ist schon nach wenigen Anwendungen spürbar. Durch die Faszienmassage wird die Durchblutung des Gewebes angeregt, sodass deine Muskeln deutlich entspannter sind. Fehlbelastungen werden ausgeglichen. Außerdem kannst du die Beweglichkeit deiner Muskulatur verbessern. Um das Training so abwechslungsreich wie möglich zu gestalten, kannst du die BLACKROLL® MED sowohl auf dem Boden und an der Wand als auch auf dem Tisch verwenden, um deine Muskeln mit sanften Bewegungen zu massieren.

Bitte beachte: Da die BLACKROLL® MED weicher als die BLACKROLL® STANDARD ist, solltest du auf der Rolle keine Balance-Übungen im Stehen durchführen. Außerdem empfehlen wir die BLACKROLL® MED nur bis 75kg Körpergewicht.

Übrigens: Die BLACKROLL® MED ist auch als [BLACKROLL® MED 45 erhältlich](#). Diese Rolle ist etwas länger als die BLACKROLL® MED, weshalb sie auch eine größere Auflage- und Massagefläche bietet. [Aufgrund der Größe ist die BLACKROLL® MED 45 eines der besten Massage-Tools](#), um den gesamten Rücken zu massieren.

Wenn du die BLACKROLL® MED Faszienrolle nicht nur für die Faszienmassage, sondern auch als funktionelles Trainingsgerät verwenden möchtest, solltest du auf unsere BLACKROLL® STANDARD Rolle zurückgreifen. Diese ist härter als die BLACKROLL® MED und dadurch besser für das Training geeignet. Mit der BLACKROLL® STANDARD kannst du deine Muskeln und Faszien aktiv trainieren, um Schmerzen und Bewegungseinschränkungen vorzubeugen.

FAZIT

Wer empfindlich oder besonders schlank ist, trifft mit unserer BLACKROLL® MED eine hervorragende Wahl. Die Faszienrolle ist weicher als andere BLACKROLL® Rollen, wodurch die Massage angenehmer ist. Wenn du eine größere Rolle suchst, mit der du den gesamten Rücken behandeln kannst, solltest du auf die [BLACKROLL® MED 45 zurückgreifen](#). Diese ist 15cm länger als die 30cm lange BLACKROLL® MED.