

# BLACKROLL® STANDARD FASZIENROLLE

- gilt als echter BLACKROLL®-Klassiker
- bewährt bei muskulären Problemen und Verspannungen
- zur Selbstmassage des Rückens und Nackens
- ideales Gerät für Einsteiger

Die BLACKROLL® STANDARD Faszienrolle ist ideal für Menschen, die ihre Beweglichkeit verbessern und schmerzhafte Muskelverhärtungen gezielt behandeln wollen. Die Massagerolle ist ein echter Klassiker, der sich nicht nur zur Selbstmassage und Regeneration des Rückens und Nackens, sondern auch als funktionelles Trainingsgerät eignet, um tiefer liegende Muskeln zu kräftigen. Aufgrund der handlichen Größe und einfachen Handhabung ist die BLACKROLL® der perfekte Begleiter - ganz gleich, ob sie zu Hause, im Fitnessstudio oder auf Reisen zum Einsatz kommt.

## FASZIENROLLE: WAS IST DAS EIGENTLICH?

Die BLACKROLL® ist das ideale Instrument für die Selbstmassage des Rückens, des Nackens, der Rumpfmuskulatur Oberschenkel oder der Waden. Einen erfahrenen Therapeuten ersetzt sie zwar nicht, jedoch kann sie einige traditionelle Behandlungsmethoden, insbesondere die Physiotherapie, Bindegewebsmassage, Osteopathie und das Rolfing, perfekt ergänzen. Einen Partner brauchst du für dieses Gerät nicht, weil die BLACKROLL® Faszienrolle STANDARD sich für die Selbstbehandlung eignet. Dabei arbeitest du nahezu ausschließlich mit dem Eigengewicht deines Körpers, um den Druck auf das zu massierende Gewebe zu variieren. Muskelschmerzen und Verspannungen können somit gezielt behandelt werden, um die Regeneration beanspruchter Muskeln zu beschleunigen und Faszienverklebungen zu lösen. Selbst Profisportler sind von der einfachen Handhabung und nachhaltigen Wirkung der BLACKROLL® Faszienrolle begeistert.

## VORTEILE EINER FASZIENMASSAGE MIT DER BLACKROLL® STANDARD

Muskelschmerzen sind nicht nur im Profisport weitverbreitet. Auch leiden viele Freizeitsportler sowie Menschen mit sitzenden oder stehenden Tätigkeiten unter schmerzhaften Verspannungen, die zu chronischen Schmerzen und Bewegungseinschränkungen führen können. Die BLACKROLL® Faszienrolle STANDARD ist das ideale Massagegerät, um Muskelverspannungen aktiv zu behandeln und vorzubeugen. Da du die Rolle äußerst vielseitig verwenden kannst, kommt sie unter anderem im sportlichen Bereich zum Einsatz, um einem schmerzhaften Muskelkater oder typischen Überlastungsschäden der Muskulatur vorzubeugen. Sobald du die Massagerolle regelmäßig nutzt, wirst du die entspannende Wirkung deutlich spüren können.

## DURCHFÜHRUNG EINER SELBSTMASSAGE MIT DER BLACKROLL® MASSAGEROLLE

Wenn du ein einfaches und hochwirksames Gerät für die Selbstbehandlung suchst, triffst du mit der BLACKROLL® STANDARD garantiert die richtige Wahl. Die BLACKROLL® STANDARD wird zu deinem ständigen Begleiter, mit dem du die Leistungsfähigkeit und Flexibilität deiner Muskulatur optimal verbessern kannst. Durch die Faszienmassage regst du die Regeneration verspannter Muskeln und verklebter Faszien an, die sich nach der Behandlung wunderbar weich anfühlen. Eine Faszienmassage ist mit einer intensiven Sportmassage vergleichbar, die nicht nur

die oberflächlichen, sondern auch die tiefer liegenden Muskelgruppen anspricht. Die Technik einer wohltuenden Faszienmassage kannst du ganz leicht erlernen und nahezu täglich anwenden, um beanspruchte Muskeln, insbesondere das Gesäß und den Rücken, zu lockern.

## **FUNKTIONELLES FASZIENTRAINING MIT DER BLACKROLL® STANDARD FASZIENROLLE**

Die BLACKROLL® STANDARD Faszienrolle eignet sich sowohl zur Selbstbehandlung als auch als Trainingsgerät. Die Übungen kannst du jederzeit variieren oder intensivieren, um bestimmte Muskelgruppen gezielt zu kräftigen und die Durchblutung deiner Muskulatur anzuregen. Du wirst dich nicht nur fitter und leistungsfähiger fühlen - du wirst auch die Beweglichkeit deiner Muskeln verbessern können, um im Sport neue Höchstleistungen zu vollbringen. Durch die regelmäßige Verwendung der BLACKROLL® Faszienrolle STANDARD beugst du ferner Überlastungsschäden vor, die schlimmstenfalls zu langwierigen Verletzungen führen können.

Grundsätzlich eignet das Faszientraining sich für jede Muskelgruppe, ganz gleich, ob du deinen Rücken, die seitliche Rumpfmuskulatur, deine Oberschenkel oder die Waden behandeln möchtest. Mit einem Faszientraining kannst du selbst deine Schienbeinmuskulatur trainieren. Die Handhabung der BLACKROLL® ist denkbar einfach. Du arbeitest ausschließlich mit deinem Eigengewicht, um das Faszientraining zu variieren und den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen. Somit eignen sich die Übungen für ein bewusstes Muskeltraining, das sich durch komplexe Bewegungsabläufe auszeichnet. Durch die Kräftigung und Mobilisierung deiner Muskulatur erreichst du eine höhere Stabilität, die dir nicht nur im Sport, sondern auch im Alltag zugutekommt.

## **FAZIT**

Die BLACKROLL® STANDARD Faszienrolle ist das ideale Trainings- und Übungsgerät für gesundheitsbewusste Menschen, die sich mehr Beweglichkeit im Alltag wünschen. Dieses Trainingsgerät eignet sich nicht nur für den Muskelaufbau - du kannst es auch zur Regeneration deiner beanspruchten Muskeln nutzen. Übrigens: [Sämtliche 30 Zentimeter langen Faszienrollen von BLACKROLL® kannst du mit dem Vibrationskern BLACKROLL® BOOSTER perfekt kombinieren, um eine intensivere Wirkung zu erzielen.](#)