BLACKROLL® TWISTER

- **für eine tiefgreifende Faszienmassage perfekt geeignet**
- **optimale Kombination von Druck & Drehung**
- **punktuelle Stimulation durch genoppte Oberfläche**

Mit dem BLACKROLL® TWISTER hat BLACKROLL® eine echte Geheimwaffe entwickelt, deren Form, Größe und Wirkung einzigartig ist. Auffällig ist die ergonomische Wölbung und die Oberfläche mit Noppen, die eine tiefgreifende Behandlung verklebter Faszien und eine punktuelle Tiefenstimulation ermöglicht. Aufgrund seiner Größe und leichten Handhabung ist der Igelball BLACKROLL® TWISTER gerade für die Selbstmassage der Faszien perfekt geeignet.

FASZIENTRAINING MIT DEM BLACKROLL® TWISTER

Neben den BLACKROLL® Faszienrollen, dem BLACKROLL® Faszienbällen und dem Duobällen gehört der BLACKROLL® TWISTER zu den Bestsellern von BLACKROLL®. Dieser Faszienball passt nicht nur in jede Hosentasche – er ist auch unglaublich effektiv. Zahlreiche Noppen, die auf einer gewölbten Oberfläche sitzen, sorgen für eine hochwirksame Massage, die in die Tiefe geht.

Um dich selbst zu behandeln, arbeitest du nicht nur mit deinem eigenen Körpergewicht. Du nutzt das Tool vielmehr als Massagegerät, dass gerade für eine tiefgreifende Faszienmassage unentbehrlich ist. Die hohe Effektivität der Behandlung kommt durch eine perfekte Kombination von Druck und Drehung zustande. Das Gewebe wird nämlich nicht nur massiert – mit diesem BLACKROLL® Noppenball wird es buchstäblich gegriffen, um eine bessere Stimulation zu erzielen.

DRUCK & DREHUNG: DIE PERFEKTE KOMBINATION FÜR EINE FASZIENMASSAGE

Eine Massage kann nur dann wirksam sein, wenn die Muskeln und Faszien gleichzeitig behandelt werden. Im Gegensatz zu den anderen Produkten von BLACKROLL® bietet dieses Tool sich für ein Faszientraining geradezu an. Während du mit den Bällen und Faszienrollen von BLACKROLL® vielmehr mit dem eigenen Körpergewicht arbeitest, kannst du dieses Tool für die direkte Stimulation verwenden.

Zwei halbrunde Aussparungen auf der Rückseite sorgen für einen festen Griff und eine leichte Handhabung. Durch die Noppen, die auf der gewölbten Seite sitzen, kannst du die Haut und das Bindegewebe wunderbar greifen, bevor du durch eine leichte Drehung etwas Druck auf das Gewebe ausübst. Druck und Drehung: Das ist das Geheimrezept dieses effektiven BLACKROLL® Tools, das sich nicht nur für die Selbstmassage, sondern auch für den professionellen therapeutischen Einsatz eignet.

TIEFGREIFENDE FASZIENMASSAGE MIT BLACKROLL®

Aufgrund der ergonomischen Form und der Oberfläche mit Noppen kannst du diesen BLACKROLL® Ball an vielen Körperstellen verwenden. Gerade durch die Noppen wird der Druck auf das zu massierende Gewebe erhöht, sodass das Faszientraining weitaus wirksamer ist als eine herkömmliche Massage. Nicht nur die Durchblutung wird verbessert – auch können schmerzhafte Triggerpunkte optimal stimuliert werden, weil der Noppenball sowohl die Muskeln

als auch das Bindegewebe anspricht. Häufig sind es nämlich nicht nur die Muskeln, sondern die Faszien, die Probleme bereiten.

Indem du die Haut durch die Noppen stimulierst, kannst du die Durchblutung des Gewebes maximal erhöhen. Da die Handhabung ausgesprochen einfach ist, eignet sich der Noppenball von BLACKROLL® vor allem für die Quermassage des Gewebes, die besonders effektiv ist. Auf diese Weise können Triggerpunkte nicht nur leichter aufgespürt, sondern auch gezielt bearbeitet werden.

ÜBUNGEN FÜR DIE SELBSTMASSAGE

Obwohl der Igelball von BLACKROLL® am häufigsten im Nackenbereich eingesetzt wird, kannst du ihn auch für andere Körperbereiche verwenden, um Faszienverklebungen und Triggerpunkte zu lösen und die Durchblutung des Gewebes anzuregen. Die Behandlung eines klassischen Tennisellenbogens oder eines schmerzhaften Läuferknies ist mit dem Noppenball von BLACKROLL® ebenfalls denkbar einfach.

Setze einfach den Ball auf die Haut, bevor du einen leichten Druck auf den zu massierenden Bereich ausübst. Indem du den TWISTER langsam nach links und rechts drehst, stimulieren die Noppen das Fasziengewebe. Während du den TWISTER beidseitig bewegst, kannst du den Druck variieren, um die Massage zu mindern oder zu verstärken. 15 Sekunden reichen bereits aus, um Verspannungen zu lösen und das Gewebe besser zu durchbluten. Wechsle danach die Seite oder setze den TWISTER auf einen anderen Triggerpunkt.

Nacken, Arme, Ellenbogen, Oberschenkel, Schulter: Der Noppenball von BLACKROLL® ist vielseitig einsetzbar. Du kannst ihn selbst für deine Fußsohle benutzen, um die Plantarfaszie mit einem gezielten Druck zu massieren. Auch hier kommt das Prinzip von Druck und Drehung zum Einsatz. Indem du den TWISTER auf den Boden legst und dich mit dem Fuß auf die gewölbte Oberfläche stellst, kannst du die Drehung ungehindert durchführen.

FAZIT

Der TWISTER von BLACKROLL® kann den BLACKROLL® Ball 08 & BALL 12 und den BLACKROLL® Duoball 08 & DUOBALL 12 nicht nur perfekt ergänzen – er ist auch ein unentbehrliches Tool, um Faszienverklebungen und Hotspots effektiv aufzulösen.