

# BLACK ROLL WORKOUT

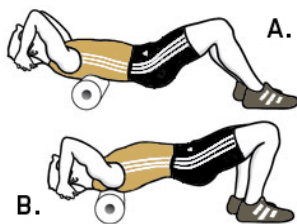
Täglicher Gebrauch, Warm Up und Cool Down



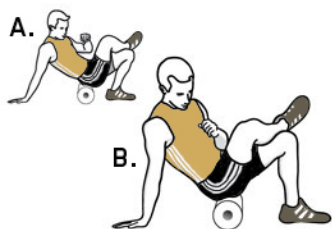
Die Benutzung der Black Roll vor und nach dem Training, oder einfach nur um damit in den Tag zu starten, wird nicht nur die sportliche Leistung verbessern, sondern auch die Haltung und damit das allgemeine Wohlbefinden – durch die Linderung von Schmerzen und Steifheit. Mit der Black Roll ist es möglich gezielte Übungen für die Balance, welche den Körper stabilisiert und zusätzlich mobilisiert, durchzuführen. Um das zu erreichen gibt es verschiedene Rollinstrumente um mit diesen, dem eigenen Körpergewicht und der Kraft zu arbeiten, um die Muskulatur vorzubereiten und zu regenerieren sowie die Blutzirkulation zu verbessern. Die Verbesserung der Blutzirkulation hält nicht nur warm, sondern verbessert das Fließen von sauerstoff- und nährstoffreichem Blut, wovon wiederum das Herz, die Körpermuskulatur und die Arterien profitieren.

Die Haut, welche die Energie und Gesundheit widerspiegelt, profitiert genauso von einer erhöhten Blutzirkulation, da diese festsitzende Stoffwechselschlacken und Giftstoffe aus den Zellen beseitigt.

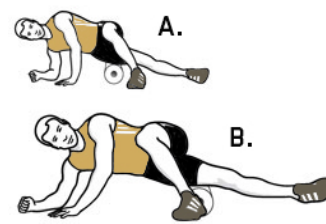
## Regeneration



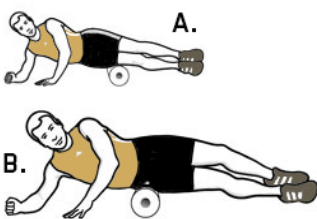
Massage oberer Rücken



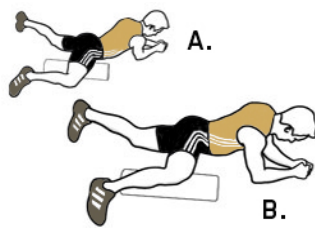
Massage Gesäss



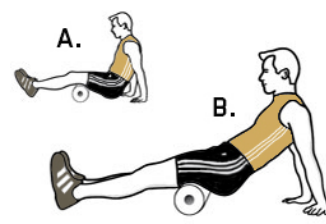
Massage Oberschenkel Außenseite



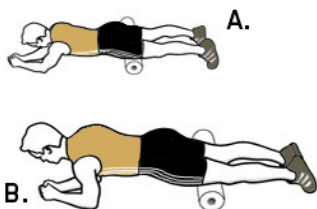
Massage IT-Band



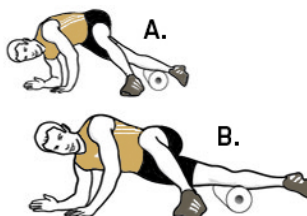
Massage Oberschenkel Innenseite



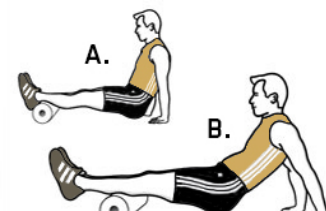
Massage Oberschenkel Rückseite



Massage Oberschenkel Vorderseite

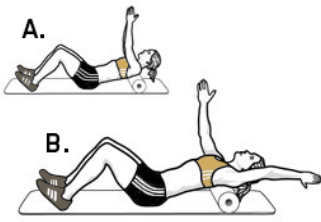


Massage Unterschenkel Rückseite

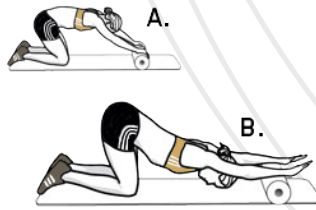


Massage Unterschenkel Rückseite

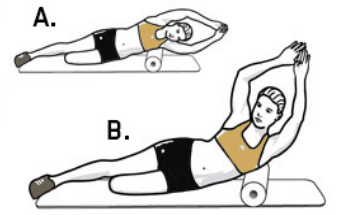
# AKTIVIERUNG & STABILISIERUNG



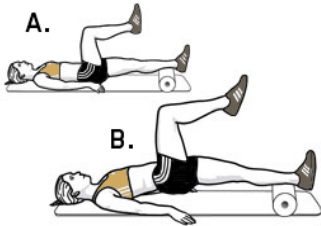
Extension Brustwirbelsäule



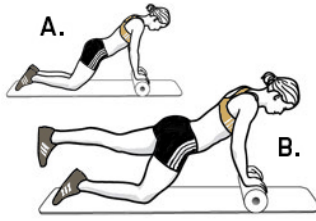
Mobilität Schulter/brust



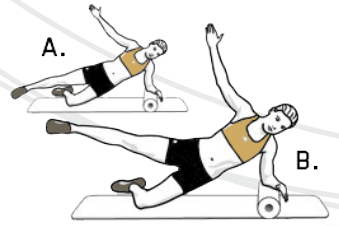
Lateralflexion Seitlage



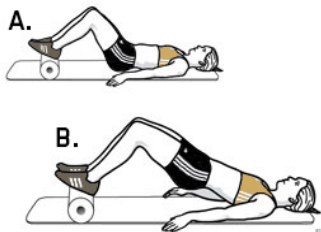
Gluteusaktivierung Rückenlage



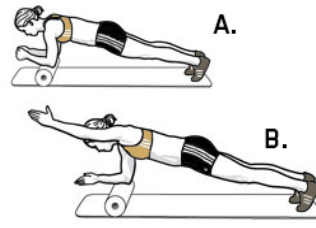
Hüftextension Stützposition  
kurzer Hebellnenseite



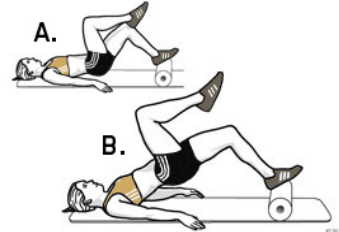
Beinabduktion Seitstütz  
kurzer Hebel



Brücke beidbeinig Vorderseite



Arm- & Beinheben Frontstütz



Brücken einbeinig