
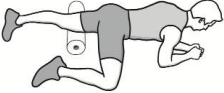













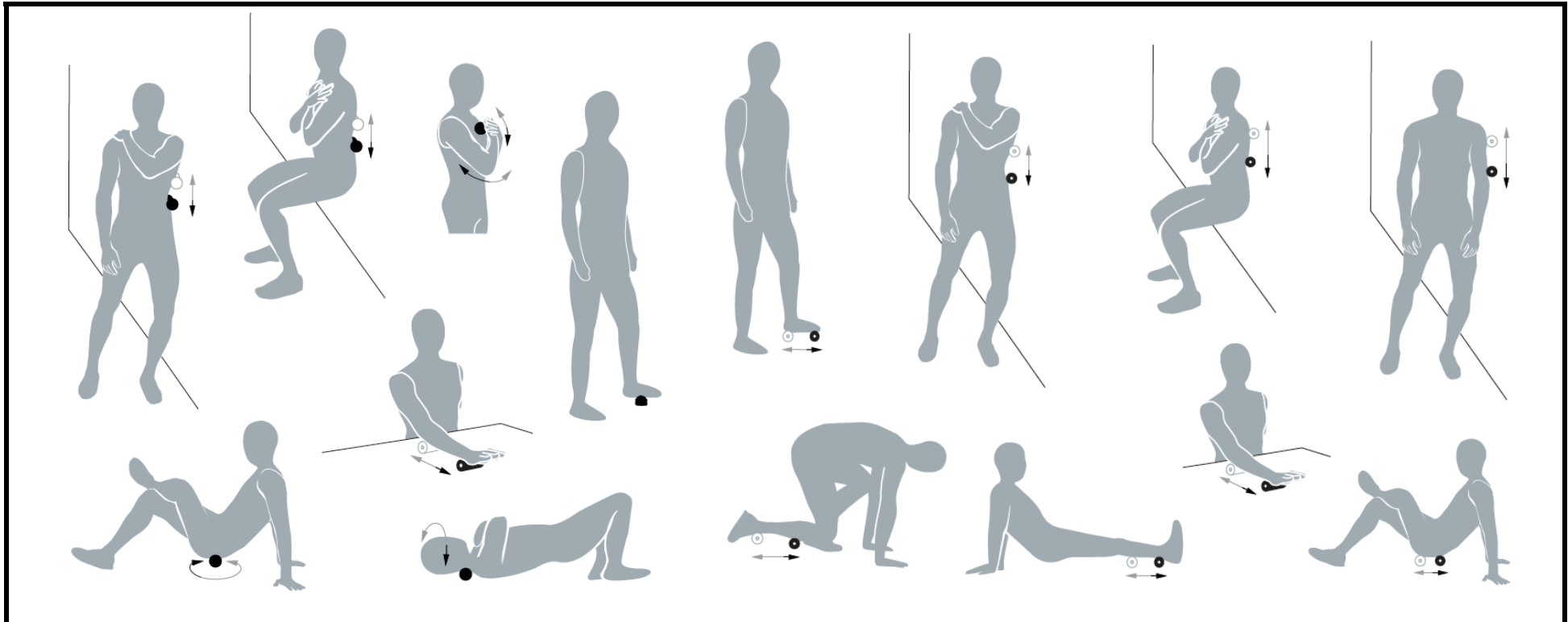

<b>Tendon d'Achille</b>	<b>Mollet</b>	<b>Ischios</b>	<b>Fessiers</b>	<b>Hanches</b>
				
<b>Ilio-psoas</b>	<b>Quadriceps</b>	<b>Adducteurs</b>	<b>Tibial antérieur</b>	<b>Extérieur de la cuisse</b>
				
<b>Épaules</b>	<b>Bas du dos</b>	<b>Milieu du dos</b>	<b>Haut du dos</b>	<b>Nuque</b>
				
<b>Bas du dos</b>	<b>Haut du dos</b>	<b>Flanc du dos</b>	<b>Bras</b>	<b>Avant-bras</b>



Les exercices à l'aide des produits BLACKROLL® peuvent relâcher des contractures musculaires dans tout le corps. La qualité d'exécution du mouvement a toujours la priorité. La respiration devrait être régulière et de manière générale l'inspiration se fait lors de la phase de relâchement de l'exercice. Ces exercices ont les effets d'un massage sportif (bienfaisant et parfois douloureux). En cas de douleurs sévères, contacter votre médecin ou votre physiothérapeute.

Utilisation: rouler aussi lentement que possible sur les points de tension ou rester sur ceux-ci. La pression est forte à très forte. Relâcher la pression lorsque la douleur se dissout ou au plus tard après 60 secondes. Revenir éventuellement quelques minutes plus tard sur la même zone et répéter le processus.

Cette technique d'automassage avec les produits BLACKROLL® s'apprend facilement. Tous les exercices peuvent être réalisés avec tous les produits. Soyez flexibles et essayez ce qui vous convient. Les athlètes bénéficient d'une récupération accélérée et de meilleures performances musculaires. De plus, BLACKROLL® est une alternative économique aux massages. Pour les entraîneurs et les thérapeutes BLACKROLL® est un excellent complément à la thérapie et à l'entraînement. Vous trouverez de plus amples informations, des vidéos, des exercices, et aussi les caractéristiques du matériau, les contre-indications, etc. sur [www.blackroll.ch](http://www.blackroll.ch)