

BLACKROLL®

FÜR LÄUFER

Fit, gesund und aktiv zu bleiben, gehört zu den wichtigsten Zielen der meisten Läufer. Durch das Integrieren von BLACKROLL®-Übungen in deinen Trainingsalltag verbesserst du deine Beweglichkeit, beugst Verletzungen vor und unterstützt die Regeneration. Richtig eingesetzt, tragen die BLACKROLL®-Produkte dazu bei, die Elastizität der Faszien, des Bindegewebes um die Muskeln sowie der Muskeln, Gelenke und Knochen wieder herzustellen. In Kombination mit Dehnübungen und Crosstraining bleibst du so perfekt in Form für

die nächste Trainingseinheit – unabhängig davon, ob du ein reiner Freizeidläufer bist, dich gelegentlich Wettkämpfen stellst oder erfahrener Marathonläufer bist, der auf die nächste persönliche Bestzeit hinarbeitet.

Die folgenden Übungen helfen dir dabei, mithilfe der BLACKROLL®-Produkte die häufigsten Läuferverletzungen zu vermeiden und die Regeneration nach einer harten Trainingseinheit zu beschleunigen.



TRAINIERE MIT FUSS/PLANTARFASZIE



Die Plantarfaszie ist ein Band, das das Fersenbein mit den Zehen verbindet. Wenn es überlastet wird, kann dies zu Schmerzen in der Ferse führen. Die Plantarfasziitis ist eine der häufigsten Läuferverletzungen. BLACKROLL® BALL, BLACKROLL® MINI oder BLACKROLL® TWISTER können zur Regeneration und Prävention beitragen.

- Zunächst aufrecht stehen.
- BLACKROLL® MINI oder BALL unter der Fußsohle platzieren.
- Mit dem Fuß von den Zehen bis zur Ferse vor- und zurückrollen.
- Durch Gewichtsverlagerung Druck auf verschiedene Bereiche des Fußes (Ferse, Ballen, Außen- und Innenseite) ausüben. Dann Seite wechseln. Du kannst auch den BLACKROLL® TWISTER verwenden.

TRAINIERE MIT WADENMUSKULATUR

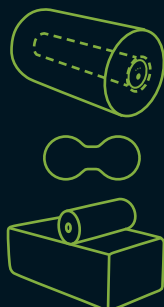


Die Unterschenkelmuskulatur wird beim Laufen besonders stark belastet. Sie stabilisiert das Fußgelenk und das Knie und sorgt für Vortrieb. Eine übermäßige Spannung in der Wadenmuskulatur kann schmerzhaft sein und beispielsweise zu einer Achillessehnenentzündung und unangenehmen Knieproblemen führen. Übungen mit BLACKROLL® STANDARD, BOOSTER oder MINI können hier zur Prävention beitragen:

- Die BLACKROLL® zunächst unter der rechten Wade platzieren.
- Das linke Bein zum Abstützen auf dem Boden aufstellen.
- Fortgeschrittene können das linke über das rechte Bein legen, um Intensität zu erhöhen.
- Langsam und kontrolliert über die Wadenregion rollen.
- Das Bein in fließenden Bewegungen nach rechts und links drehen, um eine vollflächige Massage. Dann Seite wechseln.



TRAINIERE MIT SCHIENBEIN

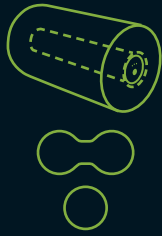


Das Schienbeinkantensyndrom, das auch als mediales Tibiakantensyndrom bezeichnet wird, sucht häufig Läufer heim, die ihr Laufpensum zu schnell steigern. Die Ursache des Schienbeinkantensyndroms ist zwar nicht endgültig geklärt, das Massieren der Faszien mit der BLACKROLL® oder der BLACKROLL® MINI kann jedoch in Kombination mit einem sinnvollen Trainingsplan und Crosstraining dazu beitragen, dieses schmerzhaftes Leiden zu vermeiden.

- In den Vierfüßlerstand gehen; die Arme sind leicht angewinkelt.
- Mit den Zehenspitzen abstützen und die Knie vom Boden abheben.
- Die BLACKROLL® knapp unterhalb eines Knies platzieren.
- Anschließend den Unterschenkel hin- und herrollen und so viel Druck ausüben, wie du aushalten kannst. Dann Seite wechseln.



TRAINIERE MIT HINTERE OBERSCHENKELMUSKULATUR



Zerrungen der hinteren Oberschenkelmuskulatur sind die Läuferverletzung, die am häufigsten chronisch wird. Die Läufer haben dann oft bei Inaktivität Schmerzen, vor allem, wenn sie längere Zeit sitzen. Die Beschwerden sind eventuell auf Narbengewebe am Muskel-Sehnenübergang zurückzuführen. Tiefenmassagen und eine regelmäßige Nutzung der BLACKROLL® können bei ärztlicher Empfehlung die Prävention und Nachsorge positiv beeinflussen.

- Auf den Boden setzen und mit den Händen aufstützen.
- BLACKROLL® STANDARD, BOOSTER, DUOBALL oder BALL unter dem Gesäß positionieren und das Körpergewicht darauf verlagern.
- Langsam vor- und zurückrollen. Ein Bein über das andere legen, um den Druck zu erhöhen. Dann Seite wechseln.



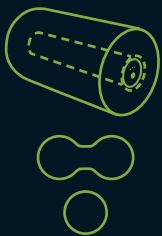
TRAINIERE MIT QUADRIZEPS



Der Quadrizeps besteht aus vier Muskeln im Oberschenkel, die das Bein zusammen mit der hinteren Oberschenkelmuskulatur strecken und beugen. Verspannungen im Quadrizeps können zu einer verringerten Laufleistung führen. Außerdem werden Dysbalancen zwischen dem Quadrizeps und der hinteren Oberschenkelmuskulatur häufig als Verletzungsursache betrachtet. Durch den Einsatz von BLACKROLL® STANDARD, BOOSTER oder TWISTER während deiner Aufwärm- und Regenerationseinheiten kannst du die Faszien um die Muskeln herum lockern und zugleich stärken.

- Zunächst auf den Bauch legen und mit gebeugten Armen abstützen.
- Die BLACKROLL® ca. 2 Zentimeter oberhalb des Knies positionieren.
- Mithilfe der Arme langsam vor- und zurückrollen.
- Je nach gewünschtem Druck ein Bein anheben oder auf dem Boden ablegen, um das Gewicht gleichmäßiger zu verteilen.
- Langsam nach oben zum Ansatz des Quadrizeps kurz vor dem Hüftknochen vorarbeiten. Dann Seite wechseln.

TRAINIERE MIT ILIOTIBIALES BAND



Das iliotibiale Band (IT-Band) verläuft entlang des äußeren Oberschenkels von der Hüfte zum Schienbein. Durch starke Belastungen kann es sich verkürzen bzw. entzünden. Das Iliotibial-Bandsyndrom wird häufig mit Knieschmerzen in Verbindung gebracht. Mit der folgenden Übung können Probleme mit dem IT-Band vermieden werden.

- Zunächst in den Seitstütz gehen.
- BLACKROLL® STANDARD, BALL oder DUOBALL unter der Oberschenkelaußenseite des unten liegenden Beines positionieren.
- Den Oberkörper aufrichten und mit den Armen abstützen.
- Das andere Bein mit abgewinkeltem Knie vor dem Körper abstellen.
- Langsam auf der BLACKROLL® hin- und herrollen.
- Von der Hüfte bis kurz vor das Knie rollen. Dann Seite wechseln.



TRAINIERE MIT PIRIFORMIS



Der Piriformis ist ein kleiner, stabilisierender Muskel, der tief in der Gesäßmuskulatur liegt. Wenn der Piriformis verkürzt ist, kann sich dies auf den Ischiasserv auswirken. Zu den Symptomen gehören Schmerzen im Gesäßbereich sowie im Rücken und den Beinen. Die folgende BLACKROLL®-Übung kann jedoch zu Prävention und Regeneration nach dem Training beitragen.

- Auf den Boden setzen und mit den Händen aufstützen.
- BLACKROLL® BALL oder TWISTER unter dem Gesäß positionieren und das Körpergewicht darauf verlagern.
- Ein Bein über das andere legen und dann mit dem BLACKROLL® BALL unter dem Gesäß unter dem Gesäß kreisen. Dann Seite wechseln.



BELIEBIGE BLACKROLL®



MINI



TWISTER



BALL



DUOBALL



MINI+BLOCK