BLACKROLL®

THE HEALTHSTYLE COMPANY

SLEEP MANUAL

SLEEP BETTER. PERFORM STRONGER. RECOVER ANYWHERE.

WARUM SCHLAF FÜR DIE REGENERATION SO WICHTIG IST

Schlaf ist für die Regeneration unersetzlich. Nach einer erholsamen Nacht fühlt man sich ausgeglichen, fit und bereit für den neuen Tag. Und es ist nicht nur die Ruhepause, die Energie bringt.

Tatsächlich laufen im Schlaf lebenswichtige Prozesse für die körperliche und geistige Gesundheit ab.

Der Körper schüttet Wachstumshormone aus, die er für die Regeneration von Zellen und Organen sowie das Muskelwachstum benötigt. Das Immunsystem ist ebenfalls nachts aktiver und die Wundheilung läuft schneller ab als im wachen Zustand. Im Schlaf werden neue Informationen und Bewegungsabläufe gelernt und gefestigt. Ausreichender Schlaf und Leistungsfähigkeit in Sport, Beruf und Alltag stehen in einem engen Zusammenhang. Deshalb ist guter Schlaf unerlässlich für Gesundheit, Leistung, Laune und echte Regeneration.

Dr. Utz Niklas Walter, promovierter Sport- und Gesundheitswissenschaftler sowie Schlafexperte: “Schlaf ist ein elementarer Baustein der Regeneration und zugleich DAS wirkungsvolle Mittel zur Erholung. Jeder, der frisch, ausgeruht und leistungsfähig im Sport, im Beruf und im Alltag sein will, sollte dem Schlaf besondere Aufmerksamkeit schenken.“

WAS IST GUTER SCHLAF?

Wir verschlafen etwa ein Drittel unseres Lebens. Allgemein wird eine Schlafdauer von sieben bis neun Stunden für Erwachsene empfohlen, doch das individuelle Schlafbedürfnis variiert. Wichtiger als die Schlafdauer ist die Schlafqualität.

Nur wer die wesentlichen Schlafstadien wie REM-Schlaf und Tiefschlaf in den richtigen Proportionen durchläuft, wird ausgeschlafen aufwachen.

Der Tiefschlaf ist für die Erholung besonders wichtig. Man erreicht ihn nur in den ersten vier bis fünf Stunden und auch nur, wenn die Schlafumgebung stimmt. In Hotels, auf Reisen oder in anderen ungewohnten Räumen kann das Gehirn oft nicht richtig abschalten und der erholsame Tiefschlaf bleibt aus. Hier helfen Schlafroutinen: Je vertrauter das Schlafritual ist, desto entspannter schläfst du und desto erholsamer ist der Schlaf. Das handliche BLACKROLL® PILLOW, das du zu Hause und auf Reisen immer bei dir hast, hilft dir dabei.

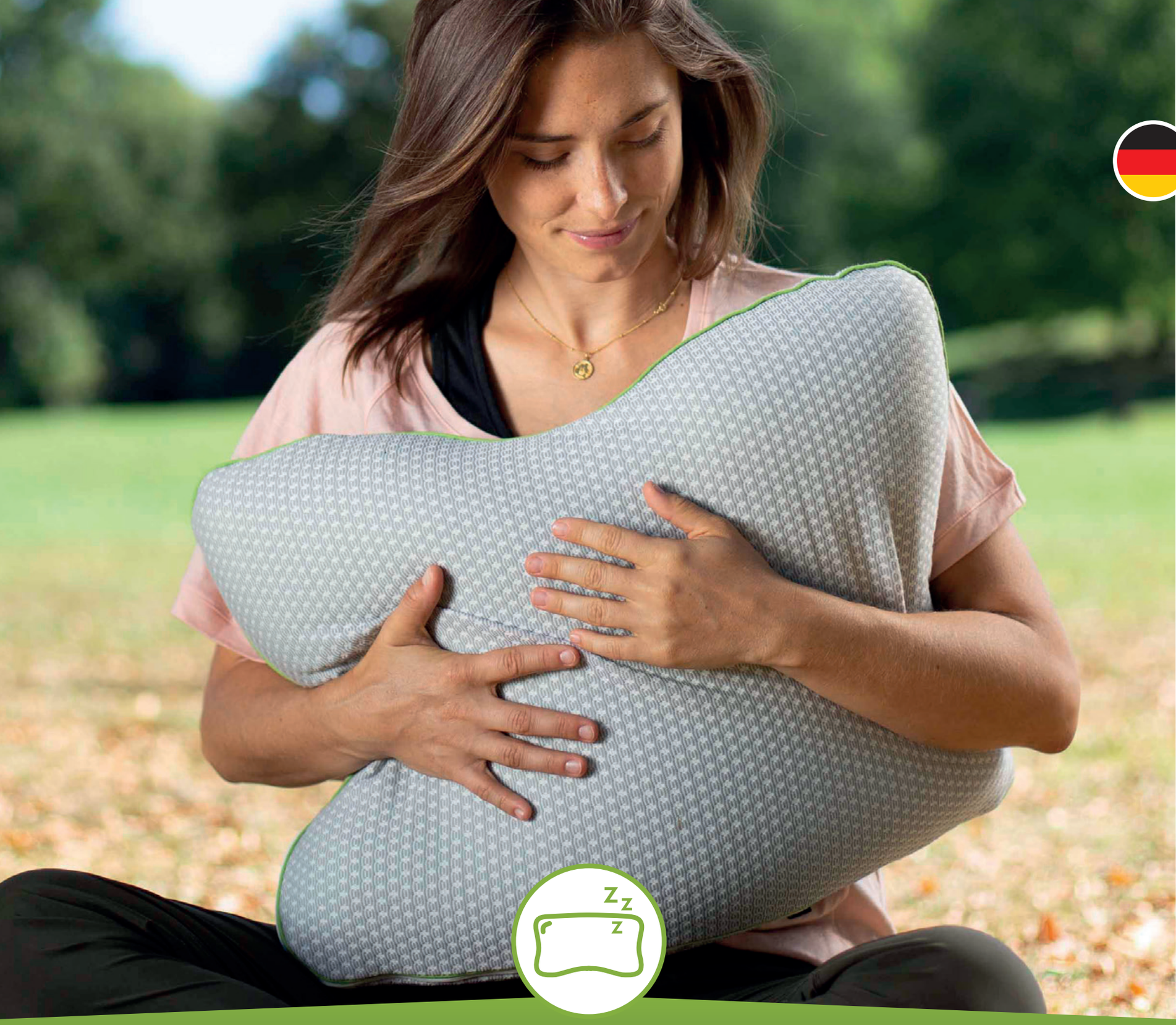
WARUM GUTER SCHLAF FÜR BLACKROLL® EIN THEMA IST

Gesundheit, Wohlbefinden und ein aktiver, positiver Lebensstil: Dafür stehen wir. Neben der aktiven Regeneration durch Selbstmassage mit den BLACKROLL® Produkten ist auch die passive Regeneration essentiell, um langfristig gesund, fit und leistungsfähig zu bleiben. Schlaf ist das beste – und oft unterschätzte – Regenerationstool.

Um die Qualität des Schlafes sowohl zu Hause als auch auf Reisen zu fördern, hat BLACKROLL® gemeinsam mit Schlafexperten das BLACKROLL® PILLOW entwickelt.

Durch den hochwertigen, atmungsaktiven High Tech Schaum mit Memory-Effekt, seine ergonomische Form und die einzigartige Größe bietet das Kissen alle Voraussetzungen, es schnell und einfach für Reisen einzurollen und zum elementaren Teil deiner Schlafroutine zu werden.

„Schlafen und Ernährung sollten für jeden Sportler individuell gesteuert werden. Die Regeneration muss ein Ritual werden. Jeder muss hierfür seinen eigenen Weg finden“, meint der Sportwissenschaftler Robert Erbeldinger in einem Interview in der „Sportärztezeitung“. Der 39-Jährige spricht von einer „vergessenen Trainingsmethode“ und stellt fest: „Regeneration ist ein unterentwickeltes Feld, in dem speziell der deutsche Profifußball, inklusive Nachwuchs, noch Nachholbedarf hat.“ Spätestens seit der Vergabe des Nobelpreises der Medizin 2017, bei der im Grundsatz nachgewiesen wurde, dass jeder Mensch einem eigenen inneren Rhythmus folgt, sieht es Erbeldinger als essenziell an, sich mehr mit diesem Gebiet zu beschäftigten.



ERFAHRE MEHR ÜBER DIE SPANNENDE WELT DES SCHLAFS IN DER ONLINE THEMENWELT UNTER: **WWW.BLACKROLL.COM/SCHLAF**

WAS KANN GUTEN SCHLAF STÖREN

KÖRPER

- Verkrampfte Lage durch unbequeme Kissen
- Blaues Licht von Computer, Smartphone & Co. stören den für den Schlaf wichtigen Melatoninhaushalt
- Schweres Essen am Abend
- Intensiver Sport am Abend
- Alkohol

GEDANKEN

- Stress und Nicht-Abschalten können
- Das Gefühl, schlafen zu müssen
- Aufgaben für den nächsten Tag, die im Kopf herumgeistern

SCHLAFUMGEBUNG

- Ungewohnte Schlafumgebung in Hotels oder auf Reisen
- Licht oder laute Geräusche im Schlafzimmer
- Arbeitsgeräte, Fernseher oder andere Ablenkungen im Schlafzimmer

ALLTAG

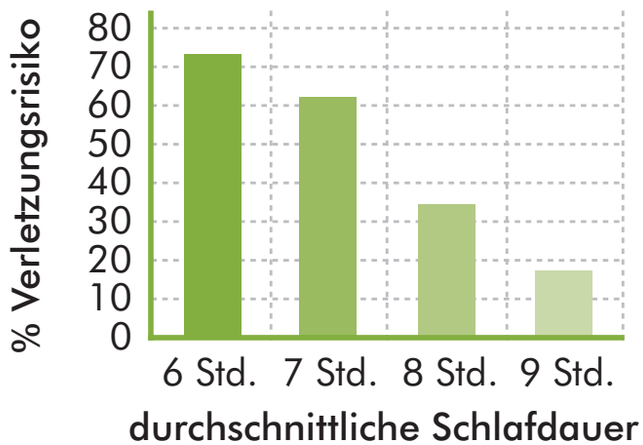
- Unregelmäßiger Schlaf- und Wachrhythmus
- Beruflicher und emotionaler Stress
- Bewegungsmangel
- Zu viel Koffein und Zucker

FOLGEN VON SCHLAFMANGEL

Das kennt fast jeder: Wer nicht gut geschlafen hat, fühlt sich morgens matt und erschlagen. Die Laune ist gedrückt und der Tag, der vor einem liegt, scheint voller Hindernisse. Häufig machen sich Konzentrationsschwächen und vorübergehende Vergesslichkeit bemerkbar. Und um zumindest kurzzeitig Abhilfe zu schaffen, greifen wir zu Kaffee und Süßem.

Wer über einen längeren Zeitraum zu wenig oder schlecht schläft, wird einen Leistungseinbruch im Sport, Beruf und Alltag bemerken.

Zudem wird das normale Zusammenspiel von Hormonen wie Cortisol, Leptin und Ghrelin gestört, was zu vermehrtem Stressempfinden, zu Anfälligkeit für Krankheiten und zu Gewichtszunahme führen kann. Leicht geraten wir bei Schlafmangel in eine Negativspirale: Aufgrund der Müdigkeit haben wir weniger Lust auf Sport und Bewegung und durch den Bewegungsmangel schlafen wir schlechter, nehmen zu und verringern unsere Fitness. Eine der gravierendsten Folgen von Schlafmangel ist die vermehrte Gefahr von Unfällen und Sportverletzungen.



*M. D. Milewski et al., „Chronic lack of sleep is associated with increased sports injuries in adolescent athletes“ Journal of Paediatric Orthopaedics 34, no. 2 (2014): 129-33.

SCHLAF UND SPORT

Bewegung verbessert den Schlaf. Spitzensportler und ambitionierte Amateure benötigen oft mehr Schlaf als der Durchschnitt zur Regeneration. Durch die Ausschüttung von Wachstumshormonen verbessert sich das Muskelwachstum und die Knochendichte. Auch mentale Prozesse laufen im Schlaf ab. Das Gehirn wiederholt automatisch Trainingsinhalte und Bewegungsmuster im Schlaf, so dass sie besser gespeichert werden. Studien haben ergeben, dass Sportler, die einige Wochen 2-3 Stunden mehr als sonst schliefen, ihre sportliche Leistungsfähigkeit verbesserten. Allerdings kann zu intensives Training am Abend den Schlaf beeinträchtigen. Deshalb haben eine ganze Reihe von Teams bereits Schlaf-Coaches eingestellt.

Schlaf ist wie Training, Ernährung und Regeneration ein wichtiger Baustein, um langfristig gesund und leistungsfähig zu bleiben.

Eine Studie ergab, dass die Spieler des Basketballteams der Stanford University, die über 5–7 Wochen solange wie möglich geschlafen haben und mindestens 10 Stunden täglich im Bett verbrachten, eine bessere Reaktionszeit, eine größere Schnelligkeit und bessere Wurfgenauigkeit im Vergleich zur Ausgangslage aufwiesen. (Mah, Cheri D. et al. “The Effects of Sleep Extension on the Athletic Performance of Collegiate Basketball Players.” Sleep 34.7 (2011): 943–950. PMC. Web. 5 Oct. 2018.)

© RECEPTRANATURALS.COM

GRATIS SCHLAFJOURNAL MIT TIPPS FÜR BESSEREN SCHLAF:
WWW.BLACKROLL.COM/SCHLAF

„Für Körper und Geist ist Schlaf extrem wichtig. Der Körper braucht diese Auszeit für Reparaturmechanismen, und unser Geist nutzt sie, um zurückliegende Geschehnisse zu verarbeiten."

Dr. med. Lutz Graumann – Arzt für Sportmedizin, Ernährungsmedizin & Chirotherapie

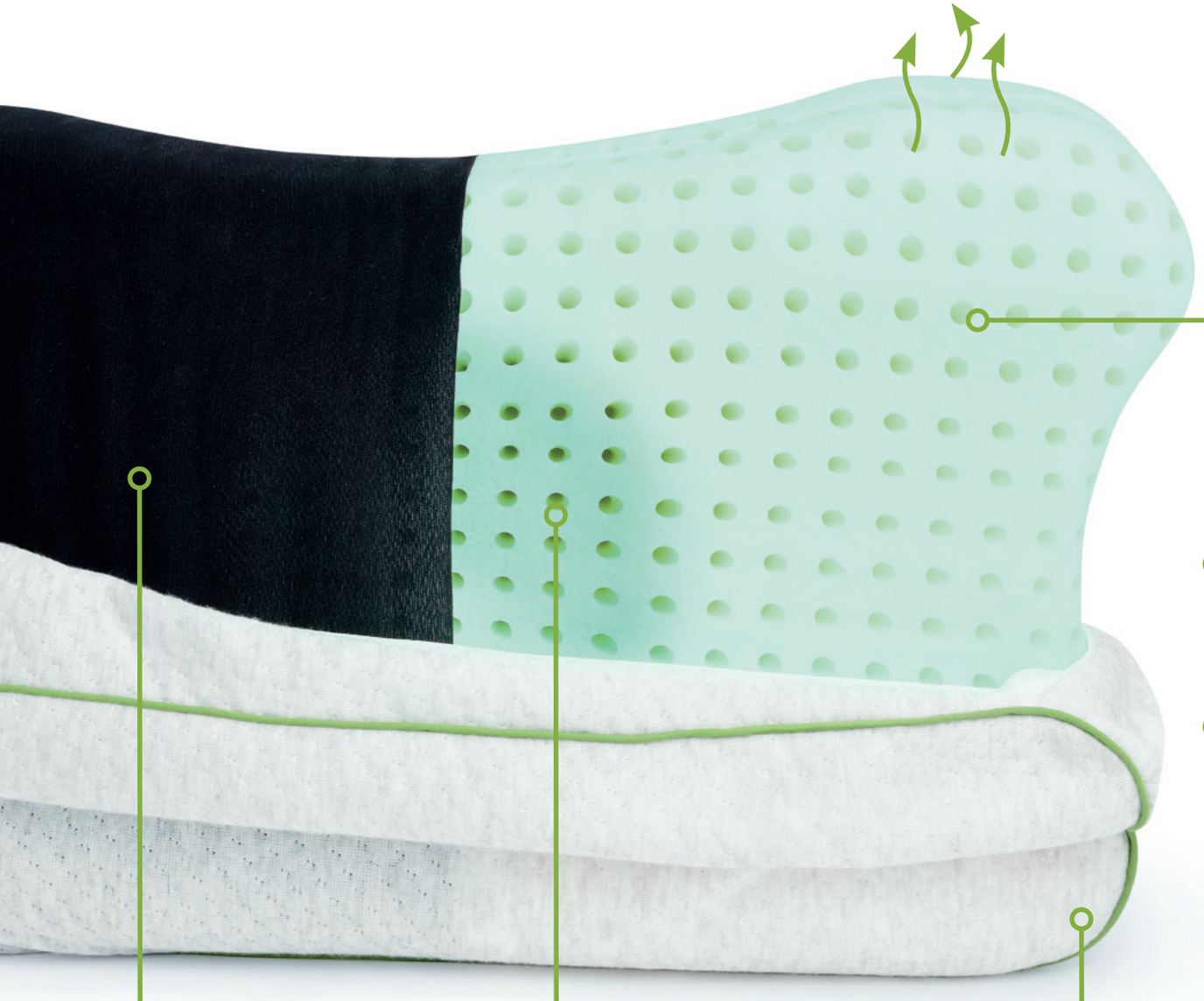
BLACKROLL® RECOVERY PILLOW

ÜBERALL	optimale Größe für zu Hause & unterwegs
TECHNOLOGIE	atmungsaktiver Hightech Memory Schaum
FORM	zwei Seiten für jede Schlafposition
OEKO-TEX®	STANDARD 100, Klasse 1 Made in Germany

- Zwei unterschiedliche Kissenseiten für jede Schlafposition und Kopfform geeignet
- Ergonomische Form unterstützt Kopf und Nacken für einen entspannten Schlaf
- Atmungsaktiv durch Belüftungskanäle im Schaumkern
- Entfaltet sich dank Memory-Effekt jederzeit schnell zurück in seine Ursprungsform

MADE IN GERMANY

INKL. KOMPAKTER KISSENTASCHE FÜR UNTERWEGS



ATMUNGSAKTIVE BELÜFTUNGS-KANÄLE

HIGHTECH MEMORY SCHAUM

ELASTISCHER BEZUG MIT DRY-COMFORT FUNKTION

ERGONOMISCH GEFORMTER NACKEN-BOGEN & KOPFMULDE

ZWEI SEITEN - VIER SCHLAFPOSITIONEN

WASCHBAR (BIS 40°C)

BLACKROLL® RECOVERY PILLOW

DAS BLACKROLL® PILLOW SORGT FÜR ERHOLSAMEN SCHLAF

Das BLACKROLL® PILLOW wurde entwickelt, um dir ein weiteres, wirkungsvolles Regenerationstool an die Hand zu geben. Es unterstützt deine natürliche Schlafposition und eignet sich für jede Lage, egal, ob du Rücken-, Bauch- oder Seitenschläfer bist. Durch sein innovatives Material und die ergonomische Wölbung unterstützt es den Kopf und die Nackenwirbelsäule sanft, so dass du erholt und ohne Verspannungen aufwachst. Der atmungsaktive, innovative Schaumstoff mit natürlicher Feuchtigkeitsregulierung sorgt für ein angenehmes Schlafklima.

DAS IDEALE KISSEN FÜR ZU HAUSE UND AUF REISEN

DAS BESTE: Das Kissen ist sowohl ein hochwertiges Kissen für zu Hause als auch ein ideales Reisekissen, das du überall mit hinnehmen kannst.

So schläfst du in Hotels, Herbergen, im Zelt und im Camper wie im eigenen Bett. Das Kissen lässt sich für die Reise ganz einfach komprimieren, so dass es bequem in deinem Gepäck Platz findet. Eine speziell entwickelte Tasche schützt das Kissen während der Reise, so dass es beim Auspacken frisch und hygienisch ist. Natürlich ist auch der Kissenbezug waschbar. Durch den Memory-Effekt kommt das Kissen nach jedem Ausrollen wieder in seine ursprüngliche Form zurück.

DAS KISSEN MIT DEN PASSENDEN DIMENSIONEN

Zu groß, zu klein, zu hoch, zu tief – ein Kissen muss passen, sonst ist es unbequem und führt zu Verspannungen in der Nacken- und Schulterpartie, zu Schlafstörungen und möglicherweise zu Kopfschmerzen. Ein normales Kissen misst häufig 80x80 Zentimeter. Das sind nicht gerade Idealmaße. Denn bei den großen, quadratischen Kissen liegt die Schulter zu hoch und die Nackenwirbelsäule kann abknicken. Ein schmaleres, unterstützendes Kissen mit frei liegendem Schulterbereich wie das BLACKROLL® KISSEN ist da ideal. Die Wirbelsäule kann sich ausrichten und die Schlafposition ist entspannt.

"Laut einer Studie der National Sleep Foundation in den USA halten 91% der Befragten ein gutes Kissen für absolut wichtig für einen guten Schlaf."

MACH' DAS KISSEN ZUM TEIL DEINER ROUTINE

Endlich Urlaub! Du freust dich auf Entspannung und Erholung. Doch im Hotelbett wälzt du dich hin und her und kannst keinen Schlaf finden.

EXPERTEN WISSEN: Routinen sind das beste Mittel gegen Schlafstörungen.

Sie vermitteln ein Gefühl von Ruhe und Entspannung und signalisieren dem Körper und Geist, dass die Zeit der Nachtruhe gekommen ist. Das eigene Kissen und ein Schlafgefühl wie zuhause sind die Basis einer solchen Routine. Neben der richtigen Schlafumgebung bietet dir BLACKROLL® verschiedene Routinen an, die dein Schlafverhalten verbessern können. Dazu gehört auch ein Schlafjournal, das dir hilft, die nötige Ruhe zu finden und sowie festzuhalten, welche Rituale und Routinen für dich am besten funktionieren.

„Guter Schlaf hat einerseits viel mit Routine, andererseits auch viel mit der richtigen Schlafumgebung zu tun. Ein Kissen, das durch seine Eigenschaften entspanntes Schlafen fördert und auch auf Reisen zum Teil der nächtlichen Routine wird, ist da ideal."

Dr. Utz Niklas Walter – Promovierter Sportwissenschaftler und Schlafexperte

TIPPS FÜR EINE ENTSPANNENDE SCHLAFROUTINE

AUF DIE INNERE UHR HÖREN: Egal ob Eule oder Lerche – berücksichtige deinen Chronotyp im Alltag. Entsprechend deiner biologischen Uhr zu schlafen, lohnt sich.

RITUALE HELFEN: Ob ein Abendspaziergang oder ein heißes Bad – Rituale vor dem Schlafen können dir helfen, zu entspannen und dich auf die Nacht vorzubereiten.

ZEITEN EINHALTEN: Immer zur ungefähr gleichen Zeit ins Bett gehen und aufstehen. Am Wochenende und im Urlaub am besten auch nicht zu sehr davon abweichen.

NICHT ZU PLÖTZLICH: Ändere deinen (unregelmäßigen) Schlafrhythmus langsam, aber stetig. Abrupt funktioniert es meistens nicht.

WENIGER IST MEHR: Auch wenn es verlockend scheint, vermeide es, zu viel zu schlafen. Denn auch das kann müde machen.

GUTEN MORGEN, SONNE: Das Aufwachritual am Morgen ist ein Teil des gesamten Schlafrituals und bestimmt ebenfalls den Schlaf am Abend. Fokussiere dich und setze dir eine Intention für den Tag. Nach dem Aufstehen solltest du so viel natürliches Licht wie möglich aufnehmen. Das macht deinen Körper wach und hebt die Stimmung.

KEIN HIN- UND HERWÄLZEN: Wenn du wirklich nicht schlafen kannst, solltest du Bett und Schlafzimmer verlassen. Hin- und Herwälzen bringt nichts und frustriert nur.

NICHT SNOOZEN: Auch wenn es schwerfällt – steh immer zeitnah auf, wenn der Wecker klingelt. Schenke dir lieber von vorneherein einige Minuten mehr Schlaf, anstatt zu snoozen.

GUT EINSCHLAFEN MIT DEN BLACKROLL® PRODUKTEN

Wir haben dir hier eine Routine zusammengestellt, damit du gleich mit dem Entspannen anfangen kannst. Mit der Zeit kannst du eine eigene Übungsroutine zusammenstellen mit Tools, die dir gut tun. So kannst du deine Verspannungen individuell lösen. Wichtig ist, langsam zu rollen und doppelt so lang aus- wie einzuatmen.

- Starte deine Schlafroutine mit dem Zähneputzen. Um zusätzlich zu entspannen, rolle die BLACKROLL® MINI oder die BLACKROLL® MINI FLOW unter der rechten Fußsohle hin und her. Wechsle nach einer Minute die Seiten.

- Setzte dich bequem in deinem Schlafzimmer auf den Boden. Du kannst die Beine strecken oder kreuzen. Atme jetzt tief ein und aus und achte darauf, dass die Ausatmung etwa doppelt so lang ist wie die Einatmung.

- Sanftes Dehnen und Massieren fördert die Entspannung. Rolle deinen Rücken mit dem DUOBALL aus und achte dabei auf eine ruhige und kontinuierliche Atmung.

- Lege dich auf den Rücken und stütze deine Beine an der Wand ab. Deine Lendenwirbelsäule kannst du mit dem BLACKROLL® PILLOW unterstützen. Die Arme liegen seitlich am Körper, die Handflächen zeigen nach oben. Atme 15 Atemzüge lang tief und ruhig ein und aus. Wenn du deinen unteren Rücken zusätzlich dehnen möchtest, lege statt dem KISSEN den DUOBALL 12 in den Lendenwirbelsäulenbereich.

- Setze dich mit gestreckten Beinen auf die BLACKROLL® STANDARD. Lehne dich beim Ausatmen nach vorne, so dass du eine sanfte Dehnung in der Körperrückseite verspürst. Richte dich beim tiefen Einatmen langsam wieder auf. Wiederhole die Sequenz drei Mal.

- Lege dich auf den Rücken, die Arme ruhen seitlich am Körper, der Nacken ist entspannt. Atme jetzt vier Sekunden lang tief ein und acht Sekunden lang aus. Spüre, wie alle Spannung aus deinem Körper weicht und die Gedanken sich beruhigen.

- Lege dich ins Bett. Das Schlafzimmer sollte ruhig, dunkel und nicht zu warm sein. Sobald dein Kopf auf dem komfortablen BLACKROLL® KISSEN ruht, wirst du spüren, wie dir die Augen zufallen und du entspannt einschläfst. So kannst du optimal regenerieren und am nächsten Morgen fit und erholt aufwachen.

"Eine Studie mit 57 Teilnehmern an der Baylor University ergab, dass Probanden, die vor dem Schlafengehen eine To-Do Liste für die nächsten Tage schrieben, schneller einschliefen, als die, die über schon Erreichtes schrieben. Der Schlüssel zum Erfolg war das "Abladen" von Aufgaben, die noch erledigt werden müssen. Sobald die im Journal standen, konnte das Gehirn entspannen und Schlaf finden."