

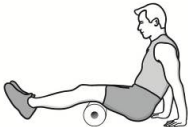



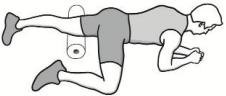













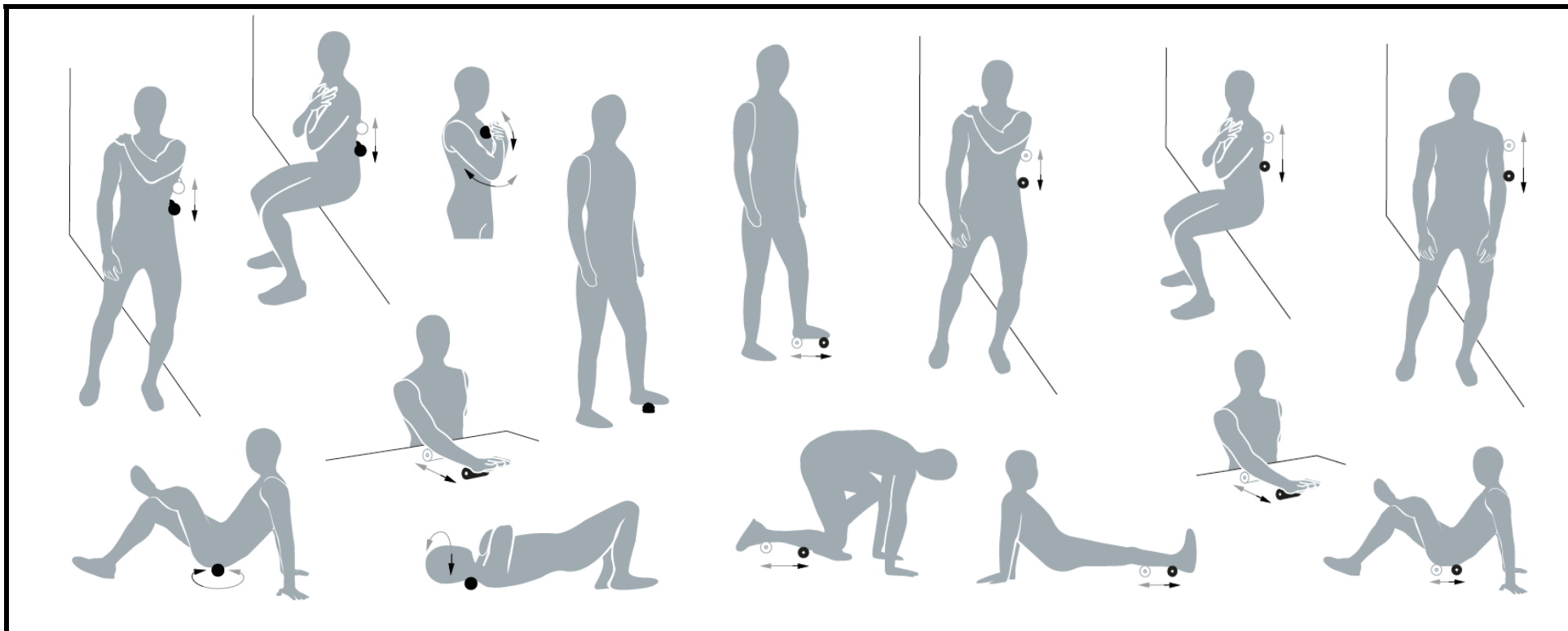


BLACKROLL®

				
Tendine d'achille	Muscolatura del polpaccio	Coscia posteriore	Muscolatura della natica	Anca
				
Flessori dell'anca	Coscia anteriore	Coscia mediale	Stinco anteriore	Coscia laterale
				
Spalla	Schiena parte bassa	Schiena parte centrale	Schiena parte alta	Collo
				
Schiena parte bassa	Schiena parte alta	Fianco	Braccio	Avambraccio

BLACKROLL®



Gli esercizi eseguiti con i prodotti BLACKROLL® possono rilasciare le contratture in tutto il corpo. La qualità di esecuzione dei movimenti deve sempre essere messa in primo piano. La respirazione deve sempre essere integrata, in generale espirando quando si incrementa la mobilità. Questi esercizi hanno l'effetto di un massaggio sportivo, con effetto lenitivo sui dolori. In caso di forti dolori o malessere consultate il vostro medico o fisioterapista.

Applicazione: rotolare il più adagio possibile o mantenere la posizione sui punti dolorosi. La pressione va da forte a molto forte. Togliere la pressione quando il dolore si attenua o al massimo dopo 60 secondi. Se necessario, tornare sulla stessa struttura dopo alcuni minuti e ripetere la procedura.

Questa tecnica di auto massaggio con i prodotti BLACKROLL® è molto semplice da imparare. Tutti gli esercizi possono essere eseguiti con tutti i prodotti. Sii flessibile e provali. Gli atleti beneficiano di un recupero accelerato e una migliore capacità di reclutamento muscolare. Perciò BLACKROLL® rappresenta un'alternativa economica al massaggio. Per gli allenatori e i terapeuti BLACKROLL® è un supplemento nella terapia e negli allenamenti.

Altre informazioni, video e esercizi, come pure le proprietà del materiale, controindicazioni etc., sono disponibili su www.blackroll.ch