

BLACKROLL

Myofasziale Entspannung durch Selbstmassage



Erfolg =

workout+rollout

Indikationen der

BLACKROLL

- Elastizität und Leistungsvermögen der Muskulatur spürbar steigern und erhalten,
- Fehlbelastungen regulieren und Haltungsschäden entgegenwirken,
- typische Sportverletzungen durch Überlastung vermeiden,
- Muskeln gezielt regenerieren, Durchblutung steigern,
- mit geringem Aufwand einen aktiven Beitrag zu mehr Fitness und Wohlbefinden leisten!

Überlastungsbeschwerden im Laufsport sind heute noch so aktuell wie vor 30 Jahren. Studien zeigen, dass zwischen 30 und 70% der Läufer im Laufe einer Saison mit Beschwerden zu kämpfen haben. Auch in anderen Sportarten liegt in der Qualität der Muskulatur eine enorme Bedeutung bei der Entstehung bzw. in der Vermeidung von Überlastungsbeschwerden. Diese zu reduzieren ist Ziel der Selbstmassage Technik

mit der **BLACKROLL** durch: **Aktive Regeneration**

Während Dehnen die Länge des Muskels beeinflussen soll, verändern Massagen und **Self-Myofascial-Release Techniken** den Tonus, die Spannung in der Muskulatur.

Generell kann jeder mit einigen **SMR-Techniken** Verklebungen im Bindegewebe lösen. Diese Verklebungen können unter anderem durch arbeitsbedingte einseitige Haltungen/ Belastungen oder durch Verletzungen im Sport auftreten.

Selbstmassage auf der **BLACKROLL** kann hier ein gutes Mittel sein um Abhilfe zu schaffen. Für Trainer und Therapeuten ist die **BLACKROLL** eine tolle Ergänzung zur Therapie und Training.

Mit geringen Mitteln und einer guten Anleitung ist man in der Lage Haltingsproblemen die Aufgrund verklebter Bindegewebsstrukturen entstanden sind, entgegen zu wirken.

Darüber hinaus kann die **BLACKROLL** auch für viele Pilates und Yoga Übungen verwendet werden um an der Stabilität der Wirbelsäule zu arbeiten.

Auch für Kraft- und Koordinationsübungen eignet sich die **BLACKROLL** sehr gut.

„Die **BLACKROLL** ist ein ideales Tool für den Trainingsalltag. Wir benutzen es zum auf und abwärmen. Es gibt uns die Möglichkeit mit einem Gerät Selbstmassagen, ein Krafttraining und ein Koordinationstraining durchzuführen. Die Blackroll hilft uns den Körper nachhaltig leistungsfähig zu machen und gleichzeitig Überlastungsschäden zu vermeiden.“

» Dr. Lutz Graumann Sportmedizinexperte aus München

BLACKROLL

Erfolg = workout + rollout

1



Gastrocnemius Rollout

2



Ischiocrurales Rollout

3



Tractus Iliotibialis Rollout

4



Quadriceps Rollout

5



Adduktoren Rollout

6



Gluteus Rollout

7



Rücken Rollout

8



Latissimus Rollout

» Nach allen diesen Übungen zur Selbstmassage, sollten Sie das Gefühl wie nach einer tiefenwirkenden Massage haben.

Physiopreis 2009



Abb. 1 Die Firma Ludwig Artzt überzeugte die Jury durch ihre übersichtliche Präsentation.



Abb. 2 Nützlichstes Angebot: die Black Rolls zum Selbstmassieren von Muskeln



Abb. 3 Besonders innovativ: die Kurse bei emota am Bodensee

Jeder, der den diesjährigen physiokongress besucht hat, ist sicher auch mal über den „Markt der Möglichkeiten“ geschlendert. Wie in den letzten vier Jahren konnten Therapeuten dort neue Geräte und Hilfsmittel ausprobieren, Probebehandlungen nutzen und sich über aktuelle Fortbildungsangebote aufklären lassen. Für die Aussteller wurde es am Samstag besonders spannend: Eine Jury aus vier Physiotherapeuten vergab in den Kategorien „Die schönste Präsentation“, „Die innovativste Idee“ und „Das nützlichste Angebot“ den Physiopreis 2009.

Vielfältiges Sortiment > Den Preis für die schönste Präsentation erhielt dieses Jahr die Firma Ludwig Artzt aus Dornburg. „Der Stand der Firma Artzt gewinnt den Preis, weil er sehr schön und übersichtlich ist“, kommentierte die Jury. Neben Produkten der bekannten Marke Thera-Band konnte man unter anderem auch die Neuigkeiten der Firmen Bosu und Smovey ausprobieren. Als Bindeglied zwischen Herstellern und Fachhandel vertreibt das Familienunternehmen seit 1981 ein umfassendes Sortiment an Sport- und Gesundheitsprodukten. Für September dieses Jahres ist zudem die Einführung der Eigenmarke „Artzt vitality“ geplant.

„Wir achten besonders auf hohe Qualität und legen großen Wert darauf, dass unsere Produkte in Europa hergestellt werden“, betont Geschäftsführer Felix Artzt auf der Aus-

stellerfläche. Dort konnten die Besucher beispielsweise die Trainingsplatte Flowin testen (Abb. 1). Das dahintersteckende Prinzip beruht auf Reibung und Gewicht: Der Trainierende steht dafür zum Beispiel mit einem Fuß auf einer speziellen Auflage, gleitet damit auf der Platte in Hüftgelenkextension und muss sich dann mithilfe der Hüftgelenkflexoren wieder zurückziehen. Ein Ziel des „Friction Trainings“ ist eine stabile Rumpfmuskulatur. Als Paket für den mobilen Einsatz kostet die Flowin-Platte mit fünf Auflagen, einer Tasche, Trainingsanleitung und -DVD im Fachhandel etwa 129 Euro. Weitere Infos über die Ludwig Artzt GmbH finden Sie unter: www.artzt.eu.

Gutes Preis-Leistungs-Verhältnis > Den Preis für das Angebot mit dem größten Nutzen gewann die Firma jd-sports aus Tamm für ihr Produkt Black Roll (Abb. 2). Die schwarzen und schwarz-gelben Rollen aus dem leichten Material EPP (expandiertes Polypropylen) sind 30 cm lang und haben einen Durchmesser von 15 cm. Sportler können ihre Muskeln selbst massieren, indem sie mit einem Körperteil über die Black Roll rollen. Die Self-Myofascial-Release-Technik soll Verklebungen im Bindegewebe auflösen, die Spannung im Muskel senken und die Durchblutung steigern. Da das Material formstabil ist, können Sportler die Rolle nicht nur für die aktive Regeneration, sondern auch für Gleichgewichtsübungen und propriozeptive Übungen verwenden.

Durch ein patentiertes Loch in der Mitte kann man auch mithilfe eines Seils oder einer Stange mehrere Black Rolls aneinanderreihen, um eine größere Auflagefläche zu erhalten. Die Jury lobte jd-sports besonders für den günstigen Preis von 19,95 Euro pro Rolle (zuzüglich 4,95 Euro Versandkosten). Näheres zu den Black Rolls unter: www.blackroll.com

Wertvolles Weiterbildungsangebot > Für das innovativste Angebot des diesjährigen physiokongresses hat die Jury den Fortbildungsanbieter emota aus Meersburg am Bodensee gekrönt. Physiotherapeuten können bei Thomas Messner und Nils Boettcher die Fortbildungen „Individuelles Patienten-Coaching“ (IPaC) und „Evidenzbasierte Physiotherapie“ (EBPt) belegen (Abb. 3). Die Teilnehmer im Kurs IPaC lernen, die Motivation und Eigenaktivität von Patienten zu wecken. Der Kurs EBPT baut Vorbehalte gegenüber wissenschaftlichem Arbeiten ab und vermittelt Praktikern, wie sie an wissenschaftliche Erkenntnisse herankommen und mit ihnen umgehen können. „Die Kurse haben uns mit ihrer Aktualität und Bedeutung für die Physiotherapie überzeugt“, erklärte die Jury. Der Kurs EBPT dauert zweimal zwei Tage und kostet insgesamt 450 Euro. Der Kurs IPaC dauert drei Tage und kostet 290 Euro. Die beiden Physiotherapeuten bieten auch Inhouse-Fortbildungen an. Weiteres zu den Kursen unter: www.emota.de.

Vorteile von „BlackRoll“

- Einsatz des Monomaterials EPP
- Produktion in Deutschland nach DIN ISO 9001:2000 („made in Germany“)
- Rechte an Form und Design von JDSPORTS/ Jürgen Dürr registriert
- individuelle Prägung an den Seiten
- Energieschonende Produktion

Eigenschaften von EPP (expandiertes Polypropylen)

- Material ist zu 100% recycle fähig
- frei von Treibgasen und anderen chemischen Treibmitteln
- farblich gestaltbar
- geruchlos
- wasserunlöslich
- gute Beständigkeit gegenüber Chemikalien und Ölen
- physiologisch unbedenklich
- einfache Reinigungsmöglichkeiten und Sterilisierbarkeit
- wärmeformstabil (bis mind. 110°C)
- robust und abriebfest

aktuelle Einsatzgebiete von EPP

- Automobilbau (gute Energieabsorption, geruchlos, ...)
- Lebensmittelbehälter (Sterilisierbarkeit, leicht, sehr gute Dämmeigenschaften, ...)
- Möbel (leicht, robust, geruchlos, ...)
- Spielzeug (physiologisch unbedenklich, robust, leicht, ...)

Da nur der Kunststoff PP (Polypropylen) verwendet wird und dieser einer der am meisten eingesetzten Kunststoffe im Lebensmittel-Verpackungsbereich ist, sind die Eigenschaften und Wechselwirkungen bekannt und unbedenklich.

Key Advantages „BlackRoll“

- using just the one polymer EPP
- production in Germany with the standard DIN ISO 9001:2000 („made in Germany“)
- the mould is design registrated by JDSPORTS/ Jürgen Dürr
- individual embossing at the sides
- Sustainable energy production

Properties of EPP (expanded polypropylene)

- 100 % recyclable
- free from propellant gases and other chemical blowing agents
- color-adjustable
- odourless
- water-insoluble
- good resistance to chemicals and oils
- physiologically harmless
- easy to clean and sterilize
- thermal inherently stable
- robust and abrasion-proof

Current applications of EPP

- automotiv engineering (high energy absorption, odourless, ...)
- food case (sterilize, lightweight, good heat insulating properties, ...)
- toys (lightweight, durability, ...)

BlackRoll simply consists of the one material polypropylene, which is one of the most used plastics in food packaging for many years.