

12.1 Praxishinweise für das Arbeiten mit der BLACKROLL

BLACKROLLs gibt es in mehreren, zum Teil sehr unterschiedlichen Ausführungen. Sie können sich unterscheiden in:

- Form (Ball, Rollen, Doppelball)
- Größe
- Schaumstoffhärte

Gerippte, große Rollen können zum Beispiel sehr gezielt bestimmte Triggerpunkte der Muskel-Faszien-Einheit bearbeiten. Die Triggerpunkte befinden sich in den Fasern dort, wo man beim Darüberrollen Schmerzen verspürt. Es handelt sich dabei um Verklebungen der Faszien. Indem man mehrere Male über diese Stellen rollt, lösen sich diese Verklebungen wieder. An manchen Stellen kann dies Tage oder Wochen dauern, bis man an den entsprechenden Triggerpunkten keine Schmerzen mehr empfindet. Wenn ein solcher Schmerzpunkt

verschwunden ist, sollte man diese Stelle dennoch regelmäßig weiter bearbeiten, um ein Wiederauftreten zu verhindern.

Bei ausheilenden Verletzungen des aktiven oder passiven Bewegungsapparates sollte man unbedingt zuvor mit einem Physiotherapeut oder Arzt absprechen, ob eine Behandlung mit der BLACKROLL überhaupt sinnvoll bzw. erlaubt ist.

Viele der folgenden Übungen mit der BLACKROLL verlangen vom Sportler ein gewisses Maß an Körperspannung bzw. eigener Muskelkraft sowie Koordination, um die Positionen korrekt einnehmen zu können. Man verbessert quasi nebenher durch das BLACKROLL-Training seine Körperspannung, die Kraft der Arme und Beine sowie die Koordination.

12.2 Übungen

Übung 1: Wadenmuskulatur



Hinweis:
Ausrollen einer Wade mit einem aufgelegten Bein. Intensivere Variationsform.

Übung 2: Wadenmuskulatur – leichtere Variante



Hinweis:
Ausrollen einer Wade mit einem aufgelegten Bein und weit hinter dem Körper aufgestellten Händen. Dadurch weniger Druck als bei Übung 1.

Übung 3: Wadenmuskulatur



Hinweis:
Ausrollen einer Wade mit einem aufgestützten Bein und aufgestellten Händen. Weniger intensive Variation als Übung 1 und 2.