


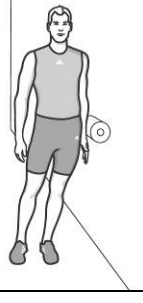
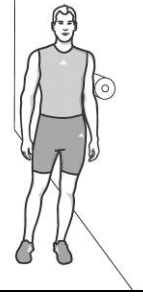
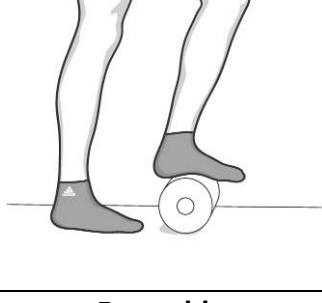
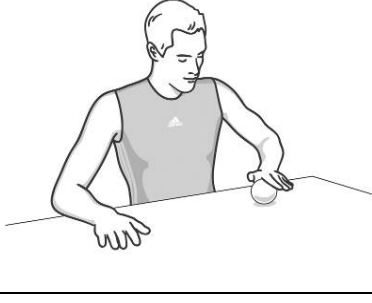
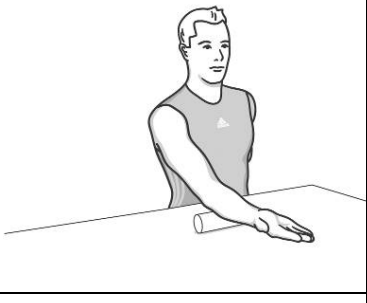
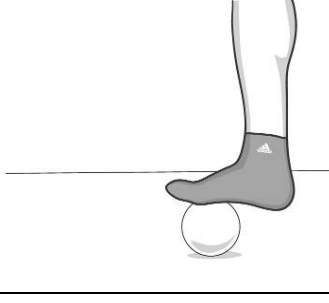


				
<b>Achillessehne</b> Tendon d'Achille   Achilles tendon	<b>Wadenmuskulatur</b> Mollet   Calf	<b>Oberschenkel Rückseite</b> Ischio-jambiers   Hamstrings	<b>Gesäßmuskulatur</b> Fessier   Glutaeus	<b>Hüfte</b> Hanche   Hip
				
<b>Hüftbeuger</b> Ilio-psoas   Iliopsoas	<b>Oberschenkel Vorderseite</b> Quadriceps fémoral   Quadriceps femoris	<b>Oberschenkel Innenseite</b> Adducteur   Adductor	<b>Schienbein Vorderseite</b> Tibial/Fibulaire   Tibialis/Femularis	<b>Oberschenkel Aussenseite</b> Bandelette ilio-tibiale   Iliotibial band
				
<b>Schultern</b> Epaule   Shoulder	<b>Unterer Rücken</b> Dos   Back	<b>Mittlerer Rücken</b> Dos   Back	<b>Oberer Rücken</b> Dos   Back	<b>Nacken</b> Nuque   Neck

			<p>Übungen mit den Black Roll Produkten können muskuläre Verspannungen am ganzen Körper lösen. Diese Verspannungen entstehen oftmals durch alltägliches Sitzen, einseitige Belastung im Alltag oder sportliche Anstrengung.</p> <p>Rollen Sie über die Black Roll Produkte, spüren Sie Verhärtungen auf und lösen Sie die verklebten Bindegewebsstrukturen. Alle Übungen können mit allen Produkten gemacht werden. Seien sie flexibel und probieren sie aus.</p> <p>Nach dem Rollen mit der Black Roll haben Sie das Gefühl wie nach einer tiefenwirkenden Massage. Diese Selbstmassage-Technik mit den Black Roll Produkten ist einfach zu erlernen.</p> <p>Sporttreibende profitieren von einer beschleunigten Erholung und einer höheren Leistungsfähigkeit ihrer Muskulatur. Zudem ist die Black Roll eine kostengünstige Alternative zur Massage. Für Trainer und Therapeuten ist die Black Roll eine tolle Ergänzung zu Therapie und Training. Weitere Infos und Videos zu den Übungen finden Sie unter <a href="http://www.blackroll.ch">www.blackroll.ch</a></p>
<p><b>Unterer Rücken</b> Dos   Back</p>	<p><b>Oberer Rücken</b> Dos   Back</p>	<p><b>Seitlicher Rücken</b> Dos   Back</p>	
			
<p><b>Unterarm</b> Bras   Lower arm</p>	<p><b>Oberarm</b> Bras   Upper arm</p>	<p><b>Fusssohle</b> Plante du pied   Sole of foot</p>	<p>Pratiquer des exercices produits Black Roll permet de débloquent les contractures musculaires de tout le corps. Ces contractures surviennent souvent en restant assis tous les jours, lorsqu'un seul côté du corps est sollicité au quotidien ou suite à des efforts physiques.</p> <p>Utilisez les produits Black Roll pour déceler d'éventuels raidissements et débloquent vos tissus conjonctifs contractés. Tous les exercices peuvent être réalisés avec l'ensemble des produits. N'hésitez pas à faire des essais.</p> <p>Après avoir utilisé le Black Roll, vous aurez l'impression d'avoir subi un massage en profondeur. Cette technique d'automassage avec les produits Black Roll est facile à apprendre.</p> <p>Les sportifs profiteront d'une séance de détente accélérée et augmenteront leurs performances musculaires. De plus, le Black Roll constitue une alternative au massage financièrement avantageuse. Pour les entraîneurs et les thérapeutes, le Black Roll complète idéalement les traitements et entraînements. Vous trouverez de plus amples informations ainsi que des vidéos sur les exercices à l'adresse suivante: <a href="http://www.blackroll.ch">www.blackroll.ch</a></p> <p>Exercise with the classic Black Roll, Duoball, Black Roll Mini and Black Roll Balls to relieve muscle tension all over the body. Sitting for long hours every day, routinely straining one side more than the other and sport-related physical exertion can cause tension in our daily lives.</p> <p>Roll with the Black Roll products and feel the knots and stiff connective tissue loosen up. All of the exercises can be done with any of the products. Be flexible and try them out.</p> <p>Rolling with the Black Roll products will make you feel like you've just had a deep-tissue massage. The self-massage technique with the Black Roll products is easy to learn.</p> <p>Athletes will benefit from quicker recovery and improved muscle performance. The Black Roll is also an inexpensive alternative to a normal massage. For trainers and therapists, the Black Roll products are excellent supplemental pieces of equipment for therapy and training. For more information and exercise videos, visit <a href="http://www.blackroll.ch">www.blackroll.ch</a></p>
			
<p><b>Hände</b> Main   Hand</p>	<p><b>Unterarm</b> Bras   Arm</p>	<p><b>Fusssohle</b> Plante du pied   Sole of foot</p>	