

Gebrauchs- und Pflegeanleitung TOGU® Blackroll



Mit dem TOGU® Blackroll haben Sie sich für ein TOGU® Markenprodukt „made in Germany“ entschieden!

Die TOGU Blackroll ist das ideale Regenerationstool zur Selbstmassage und zur Lösung der Myofascia (bindegewebige Umhüllung von Muskeln und Muskelgruppen).

Außerdem lassen sich weitere Vorteile und Einsatzbereiche aufzählen: Aktive Regeneration mit verbesserter Durchblutung - Triggerzonenbehandlung bei Verspannungen durch Sport- und Alltagsbelastungen - Einfache Selbstmassage - Ideales Aufwärmen vor und Regeneration nach dem Sport.

Kleine Gerätekunde:

Maße: ca. 30 x 15 cm

Gewicht: ca. 150 g

Farbe: anthrazit

Material: PP

Pflege:

Zum Reinigen können Sie alle milden, handelsüblichen Reinigungs- sowie Desinfektionsmittel verwenden. Lösungsmittelhaltige, säurehaltige oder ätzende Reiniger greifen das Material an.

Blackroll - Übungen

UNTERE WADE



Ausgangssituation:

Waden über Kreuz auf die Blackroll
Hände stützen den Oberkörper

Massage:

sitzend von der Achillessehne bis
zur Kniebeuge rollen
Wdh: 8-12 Mal

Blackroll - Übungen

QUADRIZEPS

**Ausgangssituation:**

Oberschenkel auf die Blackroll
Arme stützen abgewinkelt den
Oberkörper

Massage:

einzeln oder mit beiden Beiden
gleich-zeitig über die Blackroll
rollen Wdh: 8-12 Mal

GESÄSSMUSKEL

**Ausgangssituation:**

sitzend auf der Blackroll Hände
stützen den Oberkörper Beine
anwinkeln

Massage:

nacheinander die Beine überei-
nander schlagen vom Gesäß zum
unteren Rücken rollen Wdh: 8-12
Mal

LATERALMUSKEL

**Ausgangssituation:**

seitlich liegend die Blackroll unter
dem Oberkörper

Massage:

vom unteren Rücken bis zur Ach-
selhöhle rollen Wdh: 8-12 Mal

Blackroll - Übungen

OBERARMMUSKEL

**Ausgangssituation:**

liegend, die Blackroll unter der Achselhöhle Beine leicht angewinkelt und aufgestellt

Massage:

Arm vor dem Kopf ausgestreckt von der Achselhöhle bis zum Ellenbogen rollen Wdh: 8-12 Mal

UNTERER RÜCKEN

**Ausgangssituation:**

sitzend auf der Blackroll Füße leicht angewinkelt Arme stützen den Oberkörper

Massage:

vom Gesäß bis zu den Brustwirbeln rollen Wdh: 8-12 Mal

NACKEN

**Ausgangssituation:**

auf dem Rücken liegend die Beine angewinkelt die Blackroll unter dem Nacken

Massage:

langsam den Kopf von rechts nach links drehen Wdh: 8-12 Mal