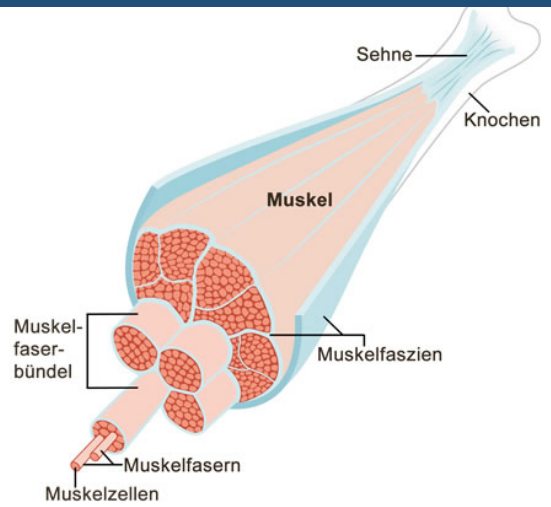
REHA-VITA
PHYSIOTHERAPIE

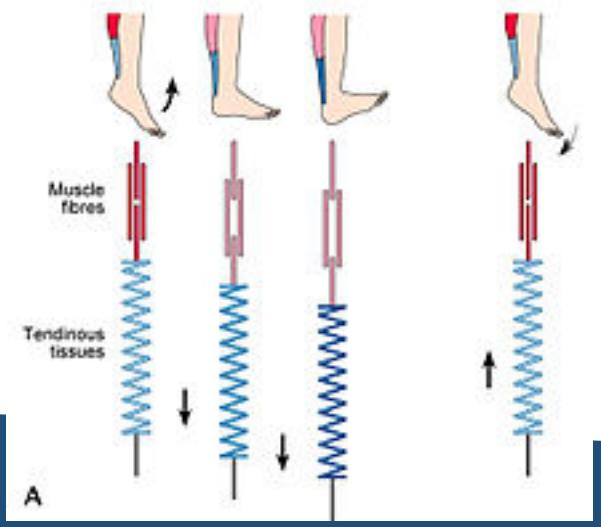
Faszientraining mit Blackroll

von Tanja Ecker

SPORTMÜLLER
Das Sporthaus im Dreiländereck
Sport-Müller Inh. Peter Vogl e.K.
Grabenstr. 3 • 79539 Lörrach
Palmstr. 6 • 79539 Lörrach
sportmueller.de
facebook.com/SportmuellerLoerrach

Was sind Faszien überhaupt?





= Bindegewebe

-> durch ihre Elastizität haben sie Effekt auf Bewegung und Kraft
-> wirken wie Federn

- Verbinden Muskeln und Gelenke
  -> Einfluss auf Muskeln, Bewegung, Haltung und Schmerz

- Formgebend, beweglich

- Bilden die Hüllen um Muskeln
  -> Gelenk=Umlenkrolle / Faszie=Seilzug

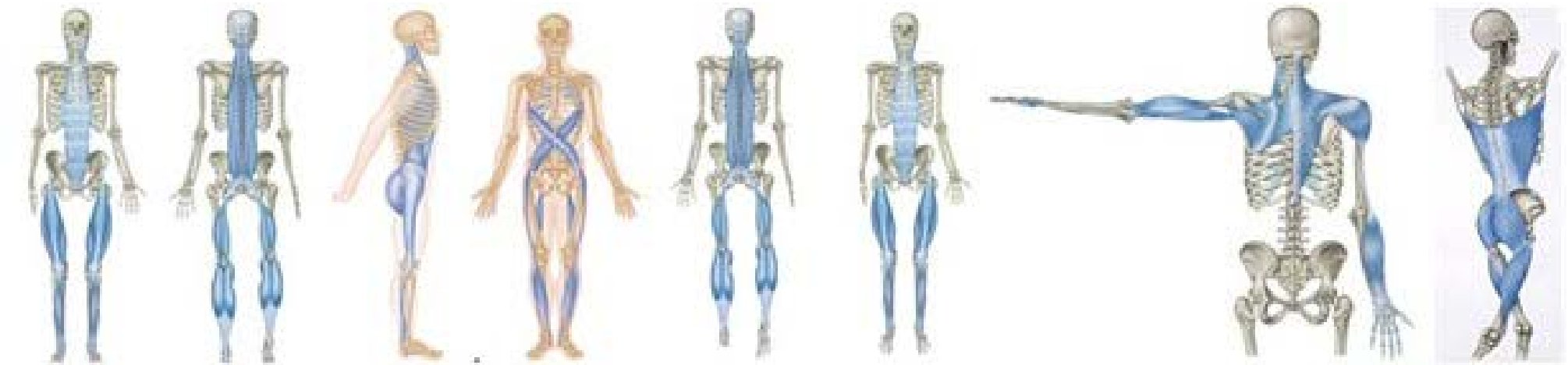
Was sind Faszien überhaupt?

REHA-VITA PHYSIOTHERAPIE

- Enges 3-dimensionales Netz durch den ganzen Körper
  -> passen sich an

- Durchziehen den ganzen Körper

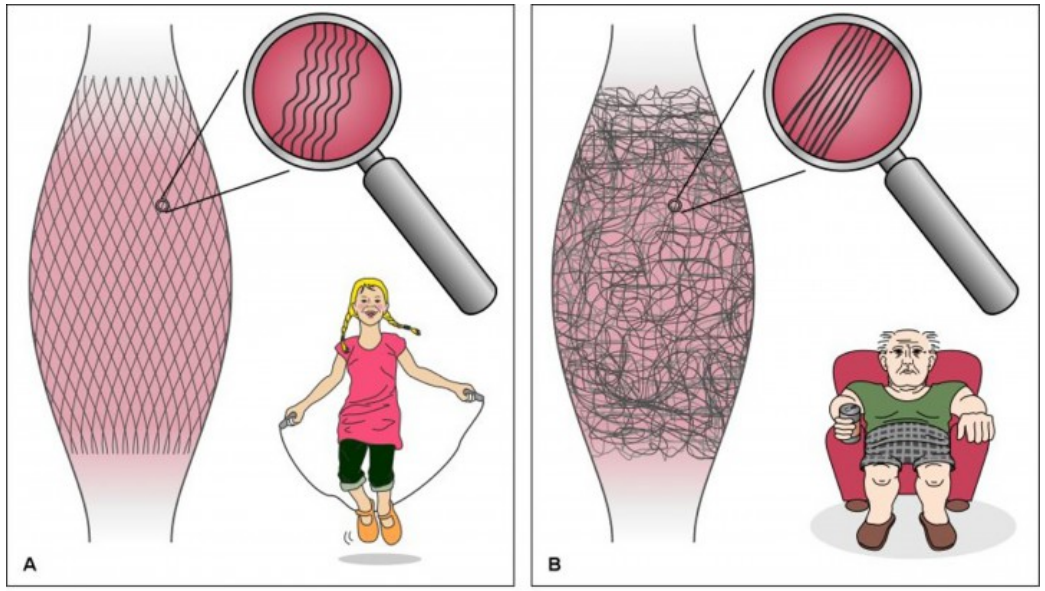
- Verschiedenen Ketten (vordere, hintere, seitliche)



The Anatomy Trains lines followed through KMI sessions for fascial continuity

SPORTMÜLLER
Das Sporthaus im Dreiländereck
Sport-Müller Inh. Peter Vogt e.K.
Grabenstr. 3 • 79539 Lörrach
Palmstr. 6 • 79539 Lörrach
sportmueller.de
facebook.com/Sportmueller/Loerrach

Was sind Faszien überhaupt?



Gesunde Faszien
Locker, gleitfähig &
Elastisch

Verklebte Faszien
Fest, verfilzt &
unelastisch

- **Sorgen dafür, dass das Gewebe beweglich und elastisch bleibt**
  - **-> Senken Verletzungsrisiko**
  - **-> fördern:**
    - **Durchblutung**
    - **sportliche Leistung,**
    - **Kraftübertragung,**
    - **Beweglichkeit,**
    - **Wundheilung,**
    - **Regenerationsfähigkeit,**
    - **Belastungsfähigkeit**

- **Direkter Effekt auf körperliche Beschwerden**

Belastete Faszien im Laufsport:

REHA-VITA PHYSIOTHERAPIE

hauptsächlich beanspruchte Muskulatur	belastete Faszienkette	Vorschläge für ein optimales Faszientraining
• primäre Bewegungsmuskulatur • Oberschenkelmuskeln • Schienbeinmuskulatur • Wadenmuskulatur • Schwungmuskulatur • Schulter-Arm-Muskeln • Stabilisatoren • Bauchmuskulatur • Beckenmuskulatur	• vordere Faszienkette (v. a. im Bereich der Beine) • hintere Faszienkette (v. a. im Bereich der Beine) • innere + äußere Faszienkette der Schulter-Arm-Region	• Rollout von Beinen und Schulter-Nacken-Arm-Region • Trigger-Anwendung an den Beinen • Massagetechniken (v. a. im Bereich der Lendenwirbelsäule)

SPORTMÜLLER
Das Sporthaus im Dreiländereck
Sport-Müller Inh. Peter Vogt e.K.
Grabenstr. 3 • 79539 Lörrach
Palmstr. 6 • 79539 Lörrach
sportmueller.de
facebook.com/SportmuellerLoerrach

Blackroll-Training

REHA-VITA PHYSIOTHERAPIE

- Training fördert:
  - Durchblutung
  - Einbau von Nährstoffen
  - Abtransport von Abfallstoffen
  - Muskelregenration
  - Verklebung lösen

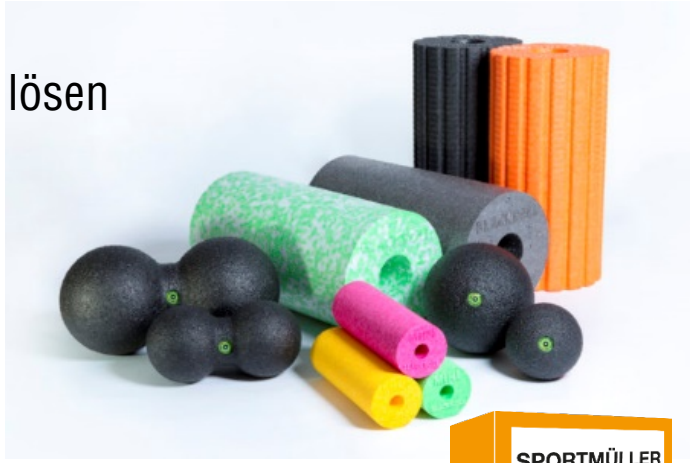
BLACKROLL®

- Verklebung kommen durch zunehmendes Alter, einseitige Belastung, physische Traumata, Stress

- SMR=self myofascial release -> Massagetechnik um Verspannungen und Verklebungen zu lösen

- Myo=Muskel / fascia=connective tissue

- SSS = slow, small, soft



Blackroll-Training

REHA-VITA PHYSIOTHERAPIE

- 8-10 Rollout kurz auf Schmerz bleiben
- Intensität: ein Bein am Boden < ein Bein mit drauf < komplett auf Rolle
- 3-4 Mal 8-12 Wiederholungen
- Triggern -> verspannte Muskelfasern lösen

SPORTMÜLLER
Das Sporthaus im Dreiländereck
Sport-Müller Inh. Peter Vogt e.K.
Grabenstr. 3 • 79539 Lörrach
Palmstr. 6 • 79539 Lörrach
sportmueller.de
facebook.com/Sportmueller/Loerrach

Blackroll-Produkte

REHA-VITA PHYSIOTHERAPIE

PRODUKTE & EINSATZBEREICHE

BLACKROLL® MED & 45 MED
- 20 % weicher als die BLACKROLL® STANDARD
- Empfohlen für Anfänger, Therapie, Yoga & Pilates
- In zwei Längen: 30 cm und 45 cm

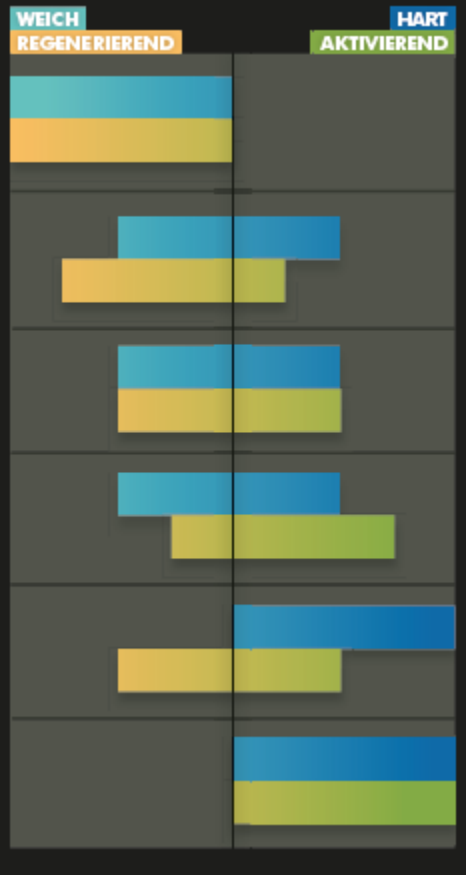
BLACKROLL® STANDARD & 45 STANDARD
- Durchschnittliche Härte
- Empfohlen für Sport und Therapie
- In zwei Längen: 30 cm und 45 cm

BLACKROLL® FLOW
- Sanftes Ausrollen und aktive Stimulation
- Hydration sowie Anregung der Durchblutung
- Deutlich sanfter im Vergleich zur GROOVE

BLACKROLL® GROOVE
- Gerillte Oberfläche für natürliche Vibration
- Durchschnittliche Härte
- Aktivierend & durchblutungsfördernd

BLACKROLL® PRO
- 50 % härter als BLACKROLL® STANDARD
- Höhere Dichte für intensivere Anwendungen
- Nur für professionelle Athleten empfohlen

BLACKROLL® GROOVE PRO
- Gerillte Oberfläche für natürliche Vibration
- 50 % härter als BLACKROLL® STANDARD
- Nur für professionelle Athleten empfohlen



BLACKROLL® MINI
- Praktisch für unterwegs
- Gezielte Massage der Füße, Beine und Arme

BLACKROLL® BALL & DUOBALL
- Punktuelle Massage von tiefer liegenden Muskelgruppen
- Massage des Nackens, der Brust, Arme und Beine

BLACKROLL® BLOCK
- Durch erhöhte Position gezielt in tiefer liegendes Gewebe vordringen
- Functional Training Tool & Yoga Block

BLACKROLL® BOOSTER
- Einsetzbarer, schwingender Kern zur Aufrüstung jeder BLACKROLL® (30 cm, alle Oberflächen & Härtegrade)
- Tiefer, mehrdimensionaler Massageeffekt mit Frequenzbereich von 12 - 56 Hz

BLACKROLL® TWISTER
- Verwendung durch Druck & Drehung
- Massage von Brust und Schulter sowie der Unterarme entlang der Triggerbänder

BLACKROLL® RELEAZER
- Kombination von myofaszialer (Selbst-) Massage und Vibration
- Erhöht die Durchblutung & Elastizität des Gewebes

BLACKROLL® POSTURE
- Haltungsgurt zur Unterstützung einer guten Körperhaltung
- Erhöht die Sauerstoffaufnahme und versorgt die Muskeln mit mehr Energie

BLACKROLL AG
Hauptstraße 17
CH-8598 Bottighofen
www.blackroll.com

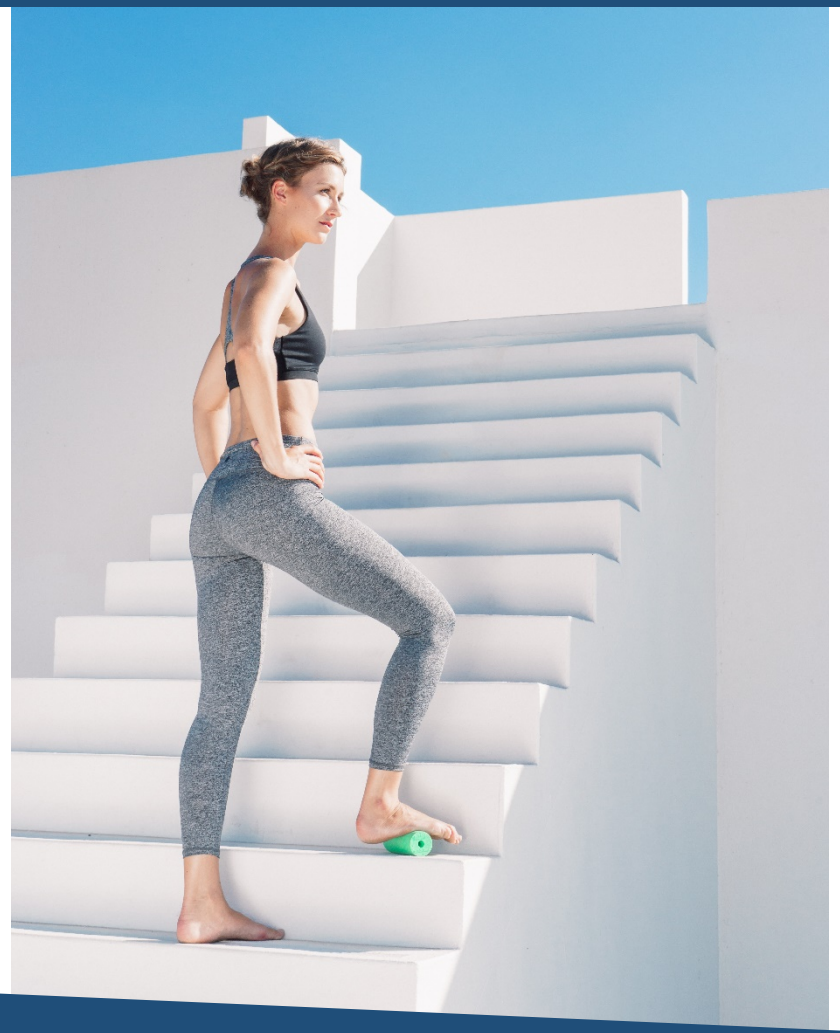
SPORTMÜLLER
Das Sporthaus im Dreiländereck
Sport-Müller Inh. Peter Vogt e.K.
Grabenstr. 3 • 79539 Lörrach
Palmstr. 6 • 79539 Lörrach
sportmueller.de
facebook.com/Sportmueller.Loerrach

Blackroll – Das Training

REHA-VITA PHYSIOTHERAPIE

Teste deine Beweglichkeit!

Start mit dem Rollout Fuß!



SPORTMÜLLER
Das Sporthaus im Dreiländereck
Sport-Müller Inh. Peter Vogt e.K.
Grabenstr. 3 • 79539 Lörrach
Palmstr. 6 • 79539 Lörrach
sportmueller.de
facebook.com/SportmuellerLoerrach

Blackroll – Das Training

REHA-VITA PHYSIOTHERAPIE

Part 1 – Rollout: UNTERSCHENKEL - RÜCKSEITE

Weniger intensiv

intensiver

Tanja Ecker

Blackroll – Das Training

REHA-VITA PHYSIOTHERAPIE

Part 1 – Rollout: OBERSCHENKEL-RÜCKSEITE

Tanja Ecker

SPORTMÜLLER
Das Sporthaus im Dreiländereck
Sport-Müller Inh. Peter Vogt e.K.
Grabenstr. 3 • 79539 Lörrach
Palmstr. 6 • 79539 Lörrach
sportmueller.de
facebook.com/Sportmueller/Loerrach

Blackroll – Das Training

REHA-VITA PHYSIOTHERAPIE

Part 1 – Rollout: UNTERSCHENKEL-AUßENSEITE

Tanja Ecker

SPORTMÜLLER
Das Sporthaus im Dreiländereck
Sport-Müller Inh. Peter Vogt e.K.
Grabenstr. 3 • 79539 Lörrach
Palmstr. 6 • 79539 Lörrach
sportmueller.de
facebook.com/Sportmueller/Loerrach

Blackroll – Das Training

REHA-VITA PHYSIOTHERAPIE

Part 1 – Rollout: OBERSCHENKEL-AUßENSEITE

Weniger intensiv

intensiver

Tanja Ecker

Blackroll – Das Training

REHA-VITA PHYSIOTHERAPIE

Part 1 – Rollout: OBERSCHENKEL-VORDERSEITE

Tanja Ecker

SPORTMÜLLER
Das Sporthaus im Dreiländereck
Sport-Müller Inh. Peter Vogt e.K.
Grabenstr. 3 • 79539 Lörrach
Palmstr. 6 • 79539 Lörrach
sportmueller.de
facebook.com/Sportmueller/Loerrach

Blackroll – Das Training

REHA-VITA PHYSIOTHERAPIE

Part 1 – Rollout: OBERSCHENKEL-INNENSEITE

Tanja Ecker

SPORTMÜLLER
Das Sporthaus im Dreiländereck
Sport-Müller Inh. Peter Vogt e.K.
Grabenstr. 3 • 79539 Lörrach
Palmstr. 6 • 79539 Lörrach
sportmueller.de
facebook.com/Sportmueller/Loerrach

Blackroll – Das Training

REHA-VITA PHYSIOTHERAPIE

Part 1 – Rollout: GESÄß

Weniger intensiv

intensiver

Tanja Ecker

Blackroll – Das Training

REHA-VITA PHYSIOTHERAPIE

Part 1 – Rollout: UNTERER RÜCKEN

Tanja Ecker

SPORTMÜLLER
Das Sporthaus im Dreiländereck
Sport-Müller Inh. Peter Vogt e.K.
Grabenstr. 3 • 79539 Lörrach
Palmstr. 6 • 79539 Lörrach
sportmueller.de
facebook.com/Sportmueller/Loerrach

Blackroll – Das Training

REHA-VITA PHYSIOTHERAPIE

Part 1 – Rollout: OBERER RÜCKEN

Tanja Ecker

SPORTMÜLLER
Das Sporthaus im Dreiländereck
Sport-Müller Inh. Peter Vogt e.K.
Grabenstr. 3 • 79539 Lörrach
Palmstr. 6 • 79539 Lörrach
sportmueller.de
facebook.com/Sportmueller/Loerrach

Blackroll – Das Training

REHA-VITA PHYSIOTHERAPIE

Part 1 – Rollout: UNTERSCHENKEL - VORDERSEITE

Tanja Ecker

SPORTMÜLLER
Das Sporthaus im Dreiländereck
Sport-Müller Inh. Peter Vogt e.K.
Grabenstr. 3 • 79539 Lörrach
Palmstr. 6 • 79539 Lörrach
sportmueller.de
facebook.com/Sportmueller/Loerrach

Blackroll – Das Training

REHA-VITA PHYSIOTHERAPIE

Part 1 – Rollout: LEISTE - SEITLICH

Tanja Ecker

SPORTMÜLLER
Das Sporthaus im Dreiländereck
Sport-Müller Inh. Peter Vogt e.K.
Grabenstr. 3 • 79539 Lörrach
Palmstr. 6 • 79539 Lörrach
sportmueller.de
facebook.com/Sportmueller/Loerrach

Blackroll – Das Training

REHA-VITA PHYSIOTHERAPIE

Part 1 – Rollout: OBERKÖRPER - SEITE

Tanja Ecker

SPORTMÜLLER
Das Sporthaus im Dreiländereck
Sport-Müller Inh. Peter Vogt e.K.
Grabenstr. 3 • 79539 Lörrach
Palmstr. 6 • 79539 Lörrach
sportmueller.de
facebook.com/Sportmueller/Loerrach

Blackroll – Das Training

REHA-VITA PHYSIOTHERAPIE

Part 1 – Rollout: UNTERARME

Tanja Ecker

SPORTMÜLLER
Das Sporthaus im Dreiländereck
Sport-Müller Inh. Peter Vogt e.K.
Grabenstr. 3 • 79539 Lörrach
Palmstr. 6 • 79539 Lörrach
sportmueller.de
facebook.com/Sportmueller/Loerrach

Blackroll – Das Training

REHA-VITA PHYSIOTHERAPIE

Part 1 – Rollout: OBERARME

Tanja Ecker

SPORTMÜLLER
Das Sporthaus im Dreiländereck
Sport-Müller Inh. Peter Vogt e.K.
Grabenstr. 3 • 79539 Lörrach
Palmstr. 6 • 79539 Lörrach
sportmueller.de
facebook.com/Sportmueller/Loerrach

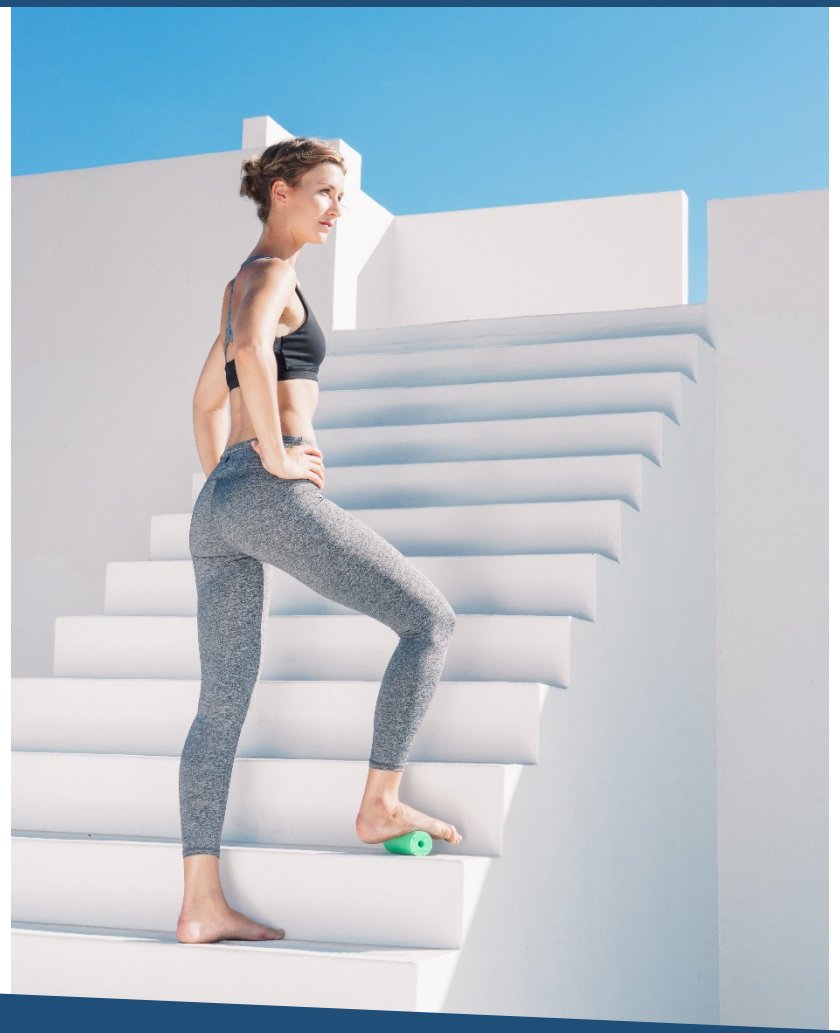
Blackroll – Das Training

REHA-VITA PHYSIOTHERAPIE

Teste nochmal deine Beweglichkeit!

Start mit dem Rollout Fuß!

Besser?!?



Tanja Ecker

SPORTMÜLLER
Das Sporthaus im Dreiländereck
Sport-Müller Inh. Peter Vogt e.K.
Grabenstr. 3 • 79539 Lörrach
Palmstr. 6 • 79539 Lörrach
sportmueller.de
facebook.com/SportmuellerLoerrach

Blackroll – Das Training

REHA-VITA PHYSIOTHERAPIE

Part 2 – Workout: KNIEBEUGE

Tanja Ecker

Blackroll – Das Training

REHA-VITA PHYSIOTHERAPIE

Part 2 – Workout: PLANQUE – VOR & ZURÜCK

SPORTMÜLLER
Das Sporthaus im Dreiländereck
Sport-Müller Inh. Peter Vogt e.K.
Grabenstr. 3 • 79539 Lörrach
Palmstr. 6 • 79539 Lörrach
sportmueller.de
facebook.com/SportmuellerLoerrach

Tanja Ecker

Blackroll – Das Training

REHA-VITA PHYSIOTHERAPIE

Part 2 – Workout: PLANQUE - ARM

Tanja Ecker

Blackroll – Das Training

REHA-VITA PHYSIOTHERAPIE

Part 2 – Workout: PLANQUE - BEIN

Tanja Ecker

Blackroll – Das Training

REHA-VITA PHYSIOTHERAPIE

Part 2 – Workout: LIEGESTÜTZE

SPORTMÜLLER
Das Sporthaus im Dreiländereck
Sport-Müller Inh. Peter Vogt e.K.
Grabenstr. 3 • 79539 Lörrach
Palmstr. 6 • 79539 Lörrach
sportmueller.de
facebook.com/Sportmueller/Loerrach

Blackroll – Das Training

REHA-VITA PHYSIOTHERAPIE

Part 2 – Workout: BRÜCKE – BEINE VOR & ZURÜCK

SPORTMÜLLER
Das Sporthaus im Dreiländereck
Sport-Müller Inh. Peter Vogt e.K.
Grabenstr. 3 • 79539 Lörrach
Palmstr. 6 • 79539 Lörrach
sportmueller.de
facebook.com/SportmuellerLoerrach

Tanja Ecker

Blackroll – Das Training

REHA-VITA PHYSIOTHERAPIE

Part 2 – Workout: SIT UPS

Tanja Ecker

Blackroll – Das Training

REHA-VITA PHYSIOTHERAPIE

Part 2 – Workout: STÜTZ BEIN DIAGONAL

SPORTMÜLLER
Das Sporthaus im Dreiländereck
Sport-Müller Inh. Peter Vogt e.K.
Grabenstr. 3 • 79539 Lörrach
Palmstr. 6 • 79539 Lörrach
sportmueller.de
facebook.com/SportmuellerLoerrach

Tanja Ecker

Blackroll – Das Training

REHA-VITA PHYSIOTHERAPIE

Part 2 – Workout: SEITSTÜTZ

Tanja Ecker

SPORTMÜLLER
Das Sporthaus im Dreiländereck
Sport-Müller Inh. Peter Vogt e.K.
Grabenstr. 3 • 79539 Lörrach
Palmstr. 6 • 79539 Lörrach
sportmueller.de
facebook.com/SportmuellerLoerrach

Blackroll – Das Training

REHA-VITA PHYSIOTHERAPIE

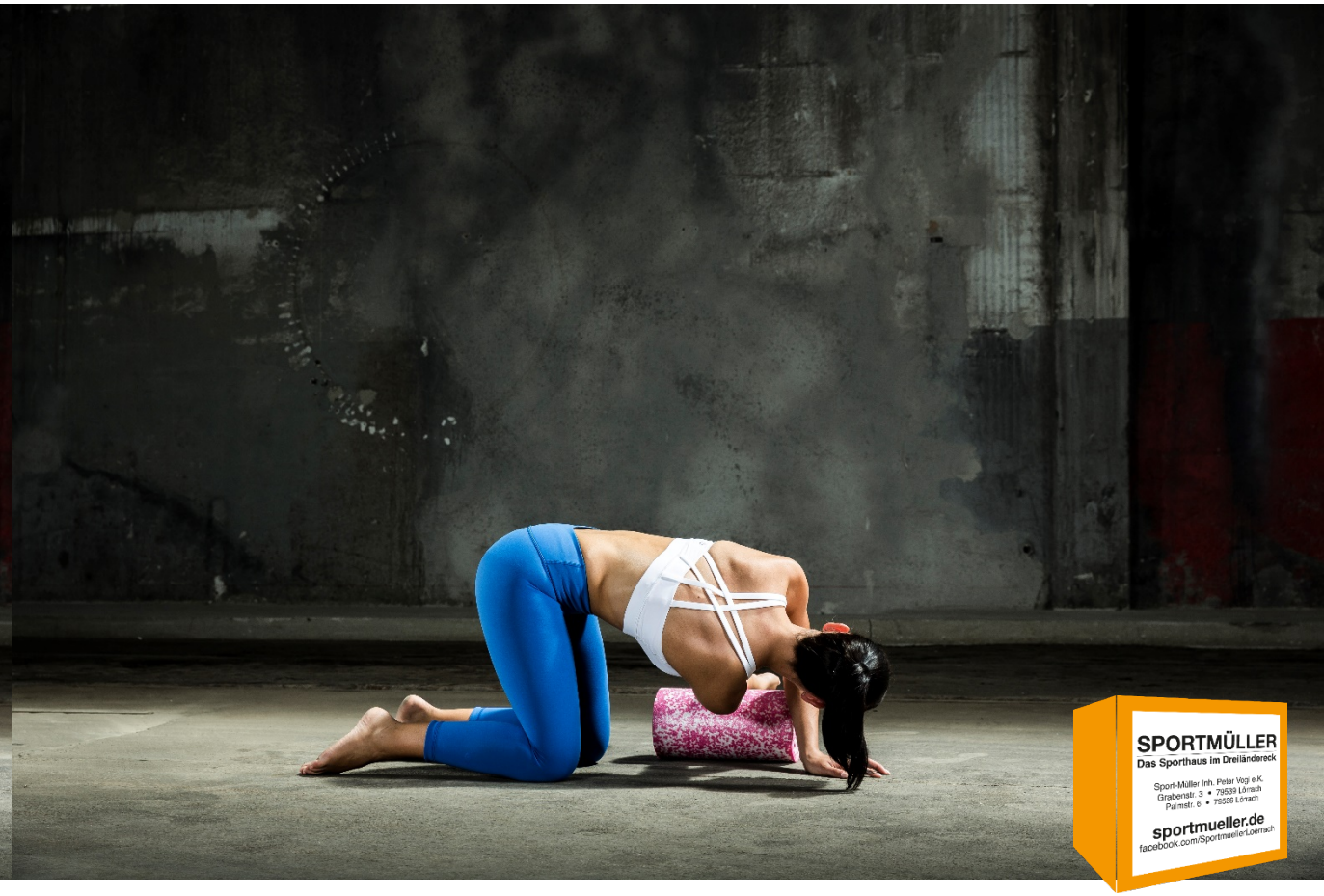
Part 2 – Workout: ROLLOUT NACH VORNE

SPORTMÜLLER
Das Sporthaus im Dreiländereck
Sport-Müller Inh. Peter Vogt e.K.
Grabenstr. 3 • 79539 Lörrach
Palmstr. 6 • 79539 Lörrach
sportmueller.de
facebook.com/Sportmueller/Loerrach

Blackroll – Das Training

REHA-VITA PHYSIOTHERAPIE

Part 2 – Workout: ROLLOUT ZUR SEITE



Tanja Ecker

Blackroll – Das Training

REHA-VITA PHYSIOTHERAPIE

Part 2 – Workout: 4-FÜßLER

SPORTMÜLLER
Das Sporthaus im Dreiländereck
Sport-Müller Inh. Peter Vogt e.K.
Grabenstr. 3 • 79539 Lörrach
Palmstr. 6 • 79539 Lörrach
sportmueller.de
facebook.com/SportmuellerLoerrach

Blackroll – Das Training

REHA-VITA PHYSIOTHERAPIE

Part 2 – Workout: ROLLOUT NACH HINTEN

Tanja Ecker

Blackroll – Das Training

REHA-VITA PHYSIOTHERAPIE

Part 2 – Workout: Bein-Heben & Senken

Tanja Ecker

Blackroll – Das Training

REHA-VITA PHYSIOTHERAPIE

Part 2 – Workout: Stütz mit Bein heben

SPORTMÜLLER
Das Sporthaus im Dreiländereck
Sport-Müller Inh. Peter Vogt e.K.
Grabenstr. 3 • 79539 Lörrach
Palmstr. 6 • 79539 Lörrach
sportmueller.de
facebook.com/SportmuellerLoerrach

Tanja Ecker

Blackroll – Das Training

REHA-VITA PHYSIOTHERAPIE

Part 2 – Workout: Ausfallschritt

Tanja Ecker

Blackroll – Das Training

REHA-VITA PHYSIOTHERAPIE

Part 2 – Workout: Sitz Bein heben

SPORTMÜLLER
Das Sporthaus im Dreiländereck
Sport-Müller Inh. Peter Vogt e.K.
Grabenstr. 3 • 79539 Lörrach
Palmstr. 6 • 79539 Lörrach
sportmueller.de
facebook.com/SportmuellerLoerrach

Tanja Ecker

Blackroll – Das Training

REHA-VITA PHYSIOTHERAPIE

Part 3 – Triggerout: Nacken -HWS

Tanja Ecker

SPORTMÜLLER
Das Sporthaus im Dreiländereck
Sport-Müller Inh. Peter Vogt e.K.
Grabenstr. 3 • 79539 Lörrach
Palmstr. 6 • 79539 Lörrach
sportmueller.de
facebook.com/Sportmueller/Loerrach

Blackroll – Das Training

REHA-VITA PHYSIOTHERAPIE

Part 3 – Triggerout: Rücken

Tanja Ecker

SPORTMÜLLER
Das Sporthaus im Dreiländereck
Sport-Müller Inh. Peter Vogt e.K.
Grabenstr. 3 • 79539 Lörrach
Palmstr. 6 • 79539 Lörrach
sportmueller.de
facebook.com/Sportmueller/Loerrach

Blackroll – Das Training

REHA-VITA PHYSIOTHERAPIE

Part 3 – Triggerout: Wade

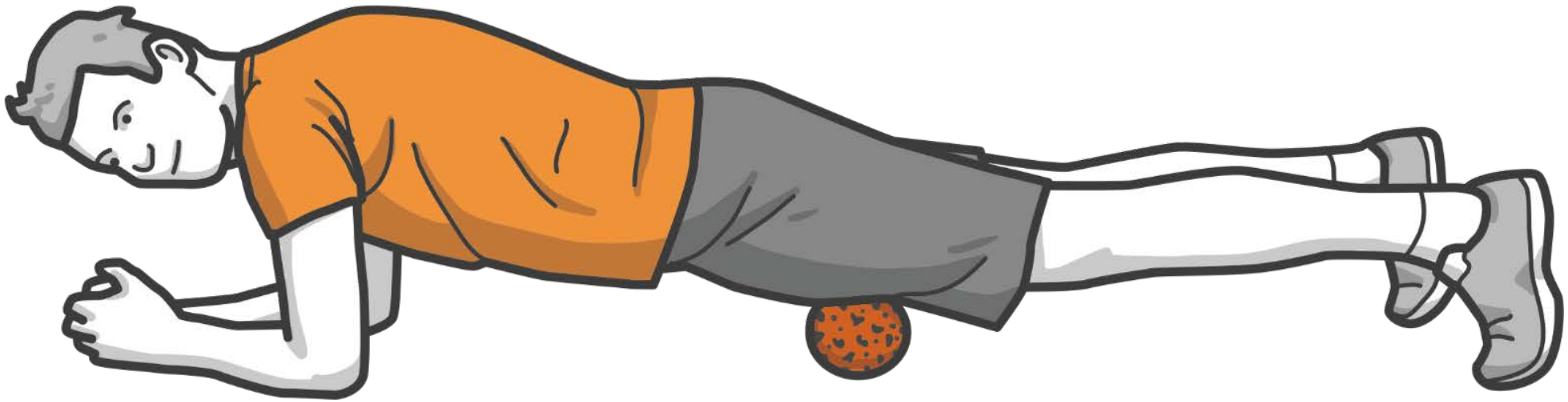
Tanja Ecker

SPORTMÜLLER
Das Sporthaus im Dreiländereck
Sport-Müller Inh. Peter Vogt e.K.
Grabenstr. 3 • 79539 Lörrach
Palmstr. 6 • 79539 Lörrach
sportmueller.de
facebook.com/SportmuellerLoerrach

Blackroll – Das Training

REHA-VITA PHYSIOTHERAPIE

Part 3 – Triggerout: Oberschenkel Vorderseite



SPORTMÜLLER
Das Sporthaus im Dreiländereck
Sport-Müller Inh. Peter Vogt e.K.
Grabenstr. 3 • 79539 Lörrach
Palmstr. 6 • 79539 Lörrach
sportmueller.de
facebook.com/Sportmueller/Loerrach

Blackroll – Das Training

REHA-VITA PHYSIOTHERAPIE

Part 3 – Triggerout: Oberschenkel-Seite

Tanja Ecker

SPORTMÜLLER
Das Sporthaus im Dreiländereck
Sport-Müller Inh. Peter Vogt e.K.
Grabenstr. 3 • 79539 Lörrach
Palmstr. 6 • 79539 Lörrach
sportmueller.de
facebook.com/Sportmueller/Loerrach

Blackroll – Das Training

REHA-VITA PHYSIOTHERAPIE

Part 3 – Triggerout: Gesäß

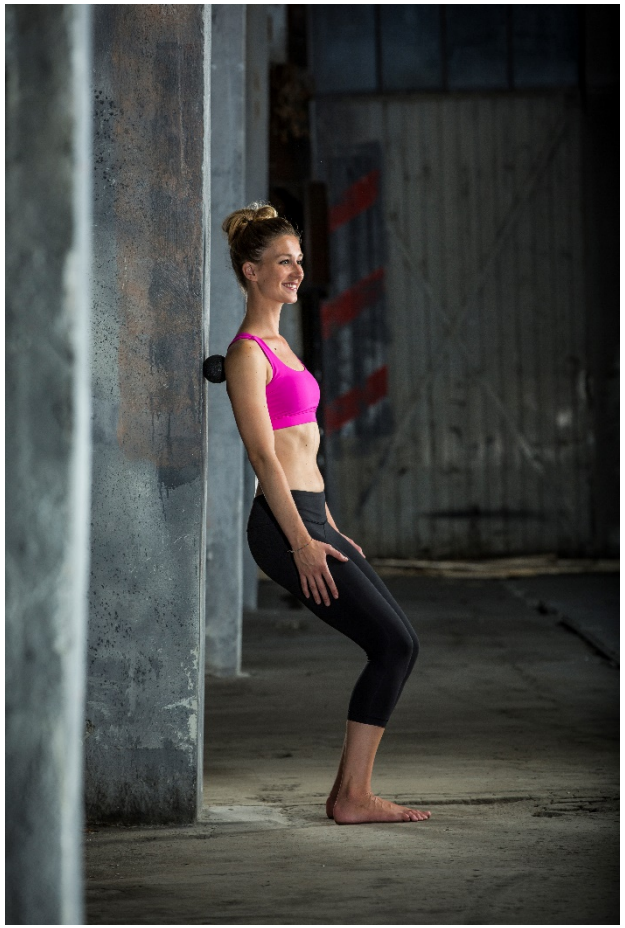
Tanja Ecker

SPORTMÜLLER
Das Sporthaus im Dreiländereck
Sport-Müller Inh. Peter Vogt e.K.
Grabenstr. 3 • 79539 Lörrach
Palmstr. 6 • 79539 Lörrach
sportmueller.de
facebook.com/SportmuellerLoerrach

Blackroll – Das Training

REHA-VITA PHYSIOTHERAPIE

Part 3 – Triggerout: Oberer Rücken



SPORTMÜLLER
Das Sporthaus im Dreiländereck
Sport-Müller Inh. Peter Vogt e.K.
Grabenstr. 3 • 79539 Lörrach
Palmstr. 6 • 79539 Lörrach
sportmueller.de
facebook.com/Sportmueller/Loerrach

Blackroll – Das Training

REHA-VITA PHYSIOTHERAPIE

Part 3 – Triggerout: Brustmuskulatur

Tanja Ecker

SPORTMÜLLER
Das Sporthaus im Dreiländereck
Sport-Müller Inh. Peter Vogt e.K.
Grabenstr. 3 • 79539 Lörrach
Palmstr. 6 • 79539 Lörrach
sportmueller.de
facebook.com/Sportmueller/Loerrach

Blackroll – Das Training

REHA-VITA PHYSIOTHERAPIE

Part 3 – Triggerout: Streckung Hüfte

Tanja Ecker

SPORTMÜLLER
Das Sporthaus im Dreiländereck
Sport-Müller Inh. Peter Vogt e.K.
Grabenstr. 3 • 79539 Lörrach
Palmstr. 6 • 79539 Lörrach
sportmueller.de
facebook.com/Sportmueller/Loerrach

Blackroll – Das Training

REHA-VITA PHYSIOTHERAPIE

Part 3 – Triggerout: Streckung Rücken

Tanja Ecker

SPORTMÜLLER
Das Sporthaus im Dreiländereck
Sport-Müller Inh. Peter Vogt e.K.
Grabenstr. 3 • 79539 Lörrach
Palmstr. 6 • 79539 Lörrach
sportmueller.de
facebook.com/Sportmueller/Loerrach

REHA-VITA
PHYSIOTHERAPIE

SPORTMÜLLER
Das Sporthaus im Dreiländereck
Sport-Müller Inh. Peter Vogl e.K.
Grabenstr. 3 • 79539 Lörrach
Palmstr. 6 • 79539 Lörrach
sportmueller.de
facebook.com/SportmuellerLoerrach

Zusammengestellt
von Tanja Ecker