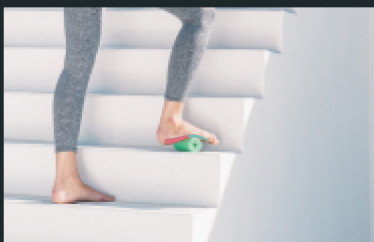


# BLACKROLL® .ru

## ДЛЯ ПЛОВЦОВ

Быть здоровым и находиться в отличной форме - главное для большинства пловцов. При правильном использовании продукты BLACKROLL® помогают восстановить эластичность фасции - соединительной ткани, которая окружает мышцы, суставы и кости. Упражнения с BLACKROLL® ускоряют процесс восстановления после тяжелых тренировок и могут служить профилактикой самых распространенных спортивных травм.

На ряду с растяжкой и ОФП они обеспечат вам идеальную форму к следующему заплыву независимо от того, начинающий ли вы спортсмен или опытный пловец, нацеленный на рекорды



### ПРОДУКТЫ ПОДОШВЕННАЯ ФАССИЯ



Подшвенная фасция – ткань, соединяющая пяточную кость с пальцами ног. Постоянное ее напряжение может вызывать боль в пятке. Плантарный фасциит является одной из наиболее распространенных травм. BLACKROLL® BALL, BLACKROLL® MINI или BLACKROLL® TWISTER помогут вам восстановиться, а также предотвратить это болезненное состояние.

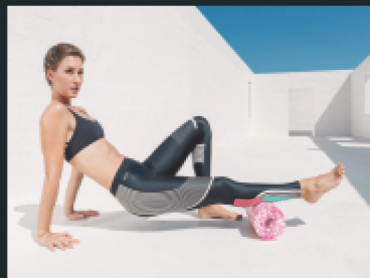
- Начните с положения стоя.
- Поместите BLACKROLL® MINI или BALL под свод стопы.
- Осуществляйте прокатывание вперед-назад от пятки до пальцев ног.
- надавите на разные области стопы (пятка, носок, правая и левая сторона), работая с точкой баланса. Затем поменяйте стороны. Вы также можете использовать BLACKROLL® TWISTER.

### ПРОДУКТЫ ИКРОНОЖНЫЕ МЫШЦЫ



Мышцы нижних конечностей работают очень активно. Они стабилизируют голеностопный и коленный суставы, помогая продвинуть тело вперед. Чрезмерное напряжение в этих мышцах может вызвать боль и привести к таким проблемам как тендинит (воспаление ахиллова сухожилия) Упражнения с BLACKROLL®, BOOSTER или MINI помогут предотвратить эти проблемы:

- Начните с размещения BLACKROLL® под правой икроножной мышцей, сядьте вертикально, поддерживая себя руками.
- Поставьте левую ногу на пол для дополнительной поддержки.
- Продвинутые пользователи могут поместить левую ногу поверх правой, чтобы увеличить давление и интенсивность воздействия.
- Медленно прокатывайте область икроножной мышцы.
- Плавно вращайте ногу влево и вправо, чтобы промассировать мышцы. Затем поменяйте стороны.



### ПРОДУКТЫ БОЛЬШАЯ И МАЛАЯ БЕРЦОВЫЕ МЫШЦЫ



Синдром медиальной большеберцовой стресс синдром (МБСС) часто поражает спортсменов, которые слишком быстро увеличивают километраж на тренировках. Массаж фасции с помощью BLACKROLL® или BLACKROLL® MINI, а также продуманный тренировочный процесс, помогут избежать этого болезненного состояния

- Начните с позы на четвереньках, руки слегка согнуты. Встаньте на цыпочки и поднимите колени с пола.
- Поместите BLACKROLL® чуть ниже колена одной ноги.
- Прокатайте голень назад-вперед, надавливая с максимально возможной для вас интенсивностью. Затем поменяйте стороны.

## ПРОДУКТЫ **БИЦЕПС БЕДРА**



Из всех спортивных травм, именно растяжение подколенного сухожилия чаще всего становится хроническим. Дискомфорт может возникнуть из-за образования рубцовой ткани в области сухожилий. Глубокий массаж тканей и регулярное использование BLACKROLL® оказывают положительное влияние на профилактику и восстановление после травмы по рекомендации врача.

- Начните с положения сидя и поддерживайте себя руками.
- Поместите BLACKROLL®, BOOSTER, DUOBALL или BALL под ягодицами и перенесите на него вес тела.
- Медленно прокатайте назад-вперед. Чтобы увеличить давление, перекрестите одну ногу над другой. Затем поменяйте стороны.



## ПРОДУКТЫ **КВАДРИЦЕП**



Квадрицепсы – это четырехглавые мышцы-сгибатели бедра. Перенапряжение в четырехглавой мышце может ухудшить работу ног пловца, а дисбаланс между квадрицепсными и двуглавыми мышцами-разгибателями бедра часто становится причиной травм. Использование BLACKROLL®, BOOSTER или TWISTER во время разминки и восстановления поможет поддерживать в форме фасции и окружающие мышцы, предотвращая их от растяжения и излишнего напряжения.

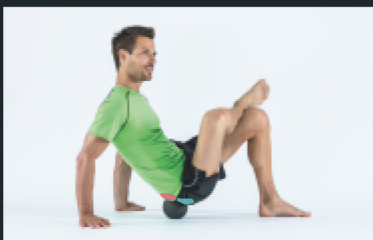
- Начните с положения лицом вниз на полу и поддерживайте себя согнутыми руками.
- Поместите BLACKROLL® на два сантиметра выше колена.
- Используя руки как рычаг, медленно прокатывайтесь назад-вперед.
- В зависимости от того, какое давление вы оказываете, поднимите или оставьте другую ногу на полу, равномерно распределяя свой вес.
- Медленно прокатывайтесь от бедренной кости до коленного сустава. Затем поменяйте стороны.

## ПРОДУКТЫ **ПОДВЗДОШНО-БОЛЬШЕБЕРЦОВЫЙ ТРАКТ**



Подвздошно-большеберцовый тракт – утолщенная часть широкой фасции бедра, которая проходит вниз от бедра до голени. Она может стать плотной или воспалиться из-за чрезмерной активности. Синдром подвздошно-большеберцовый тракта (или ITBS) чаще всего ассоциируется с болью в колене («колено бегуна»). Данные упражнения с BLACKROLL® помогут предотвратить эти проблемы.

- Начните с положения боковой планки.
- Поместите BLACKROLL®, BOOSTER, BALL или DUOBALL под наружную часть бедра нижней ноги.
- Поднимите верхнюю часть, тела опираясь на руки.
- Поместите другую ногу вперед с согнутым коленом.
- Медленно прокатывайте назад-вперед на BLACKROLL®.
- Прокатывайте всю область от бедра до области чуть выше колена. Затем поменяйте стороны.



## ПРОДУКТЫ **ГРУШЕВИДНАЯ МЫШЦА**



Грушевидная мышца – небольшая стабилизирующая мышца, которая расположена под ягодичной мышцей. Когда она слишком напряжена происходит сдавливание седалищного нерва. Симптомы – дискомфорт в ягодицах, в верхней части спины и ногах. Укрепление внутренней группы мышц таза помогает в долгосрочной перспективе, а данные упражнения с BLACKROLL® могут помочь в профилактике и восстановлении.

- Начните с положения сидя на полу и поддерживайте себя руками.
- Поместите BLACKROLL® BALL или TWISTER под ягодицы и переместите на него вес тела.
- Перекрестите одну ногу над другой и медленно прокатывайте назад-вперед
- Затем поменяйте стороны.



ANY BLACKROLL®



MINI



TWISTER



BALL



DUOBALL



MINI+BLACK

# АКТИВАЦИЯ И МОБИЛИЗАЦИЯ



**BLACKROLL**  
.com

# МИОФАСЦИАЛЬНОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ

