
Blackroll Standard 30 cm - Rouleau de massage

Codes produits :

Référence 237090



caractéristiques du produit :

Longueur: 30 cm

Diamètre: 15 cm

Poids: 150 g

Description brève du produit :

Le Rouleau de massage Blackroll Standard 30 cm est un outil polyvalent, et de qualité exceptionnelle. Ce rouleau est compact, léger et convient à tous les niveaux (dureté moyenne). Il offre un auto-massage efficace pour libérer les tensions musculaires et améliorer la mobilité. Idéal pour le bien-être, facile à transporter, hygiénique et pouvant être complété par l'application gratuite BLACKROLL®.

Description du produit :

Le **rouleau de massage standard** de chez **BLACKROLL®** est conçu pour offrir un confort optimal à vos patients souffrant de douleurs musculaires ou de tensions. Que ce soit après une longue journée de travail en mauvaise posture ou suite à une séance sportive intensive, ce rouleau d'auto-massage économique et léger est un outil thérapeutique idéal que vous pouvez recommander à vos patients. Il leur permettra de soulager efficacement diverses douleurs, notamment au niveau de la nuque et du dos, et facilitera le drainage musculaire. Un ajout précieux à votre équipement de kinésithérapie pour aider vos patients à retrouver leur bien-être.

Confort et simplicité d'utilisation avec le rouleau de massage Blackroll® Standard

- Compact, léger et facile à transporter (30x15cm / 152gr).
- Convient à tous, y compris les débutants, grâce à sa dureté moyenne.
- Hygiénique, sans odeurs, facile à nettoyer et stériliser.
- Peut-être complété par l'application gratuite BLACKROLL® - Entraînement pour smartphone.
- Fabriqué en Allemagne : de qualité supérieure.
- Respectueux de l'environnement : fabriqué avec des matériaux recyclables et une production économe en énergie.

https://youtu.be/pdWD9eq_jVU?si=xAKedXrWwco34r3g

Quels effets procure l'utilisation du rouleau de massage Blackroll® Standard ?

Malgré sa simplicité apparente, ce rouleau d'auto-massage est un complément précieux aux méthodes de traitement traditionnelles telles que la kinésithérapie, le massage du tissu conjonctif, l'ostéopathie et le rolfing. Il apporte des bénéfices significatifs à travers quatre phases distinctes :

- 1. Amélioration de la force musculaire** : En favorisant la souplesse musculaire, le rouleau de massage Blackroll® Standard permet d'atteindre de meilleures performances sportives. Il convient à tous les groupes musculaires, y compris **le dos, les muscles latéraux du tronc, les cuisses et les mollets**. En utilisant uniquement le poids du corps, vous pouvez ajuster le niveau de difficulté en fonction des besoins de vos patients. Ce rouleau de massage permet de pratiquer un entraînement musculaire conscient caractérisé par des mouvements complexes. En renforçant et en mobilisant les muscles, vos patients gagneront en **stabilité**, bénéfique non seulement pour le sport, mais aussi pour la vie quotidienne.
- 2. Récupération après l'effort** : En stimulant la circulation sanguine des muscles avec le travail au poids du corps, le rouleau de massage Blackroll® Standard favorise le drainage des toxines musculaires. Les variations de pression exercées sur les tissus à masser soulagent les douleurs et les tensions musculaires. Le massage du fascia stimule la récupération des muscles tendus et des fascias adhérents, les rendant ainsi plus souples. Il équivaut à un massage sportif intense qui cible non seulement les groupes musculaires superficiels, mais aussi les groupes musculaires profonds.
- 3. Échauffement musculaire** : Aidez vos patients à préparer leurs muscles à l'effort en améliorant la circulation sanguine, ce qui augmente instantanément l'**explosivité** et diminue le risque de crampes ou de claquages.
- 4. Relaxation et bienfaits thérapeutiques** : Les personnes sédentaires ou actives éprouvent souvent des tensions douloureuses, susceptibles de devenir chroniques et de restreindre la mobilité. Une pratique régulière de l'auto-massage a un effet relaxant et régénérant grâce à la libération d'endorphines, ce qui contribue activement au traitement et à la prévention de ces tensions et douleurs.

Exercices & Postures d'auto-massages ciblés





















Les exercices à l'aide des rouleaux de massage BLACKROLL® permettent de relâcher les contractures musculaires dans tout le corps : dos, muscles latéraux du tronc, cuisses, mollets ...

La qualité d'exécution du mouvement a toujours la priorité. La respiration doit être régulière et, de manière générale, l'inspiration se fait lors de la phase de relâchement de l'exercice. Ces exercices ont les effets d'un massage sportif (bienfaisant et parfois douloureux).

Utilisation : roulez aussi lentement que possible sur les points de tension ou restez sur ceux-ci. La pression est alors forte à très forte. Relâchez la pression lorsque la douleur se dissout ou au plus tard après 60 secondes. Revenez éventuellement quelques minutes plus tard sur la même zone et répétez le processus.

Pour éviter tout problème, arrêtez l'utilisation en cas de rougeurs, gonflement ou douleurs aiguës, et consultez un professionnel si les symptômes persistent.

Exemples de postures de préparations et d'étirements (cliquez sur l'image pour en savoir +).

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |
| Tendon d'Achille | Mollet | Ischios | Fessiers | Hanches |
|  |  |  |  |  |
| Ilio-psoas | Quadriceps | Adducteurs | Tibial antérieur | Extérieur de la cuisse |
|  |  |  |  |  |
| Épaules | Bas du dos | Milieu du dos | Haut du dos | Nuque |
|  |  |  |  |  |
| Bas du dos | Haut du dos | Flanc du dos | Bras | Avant-bras |

Les caractéristiques du rouleau de massage Blackroll Standard

- Longueur : 30 cm
- Diamètre : 15 cm
- Poids : 152 g
- Niveau de dureté : moyenne
- Matière : PPE ultra-résistant
- Fabriqué en Allemagne

Pour aller + loin :

Le **noyau vibrant Booster** constitue l'accessoire parfait pour une amélioration de l'efficacité de votre massage musculaire lorsqu'il est combiné à votre rouleau de massage Blackroll Standard 30 cm.

Ses vibrations renforcent l'impact du rouleau, favorisant une récupération plus rapide après l'exercice. De plus, le Booster de Blackroll peut être utilisé indépendamment comme un accessoire de yoga pour renforcer les muscles profonds.

32 vitesses disponibles.

Attributs du produit :