
Blackroll Groove Standard - Rouleau de massage

Codes produits :

Référence 237092



caractéristiques du produit :

Description brève du produit :

Le rouleau de massage Blackroll Groove Standard de 30 cm de long est un outil de récupération actif. Il offre des avantages exceptionnels aux athlètes cherchant des solutions de prévention et de traitement musculaire. Les rainures du rouleau, conçues pour dénouer les Trigger Points, stimulent la circulation sanguine, procurant ainsi un effet massant intense.

Description du produit :

Le **Blackroll® Standard Groove 30cm** est bien plus qu'un simple **rouleau de massage**. Cet outil de récupération actif offre des avantages exceptionnels aux athlètes cherchant des solutions de prévention et de traitement musculaire. Les rainures du rouleau, conçues pour dénouer les Trigger Points, stimulent la circulation sanguine, procurant ainsi un effet massant intense.

Utilisé notamment dans les sports de compétition, le Blackroll® Standard Groove est idéal pour le renforcement musculaire, la récupération après l'effort, l'échauffement musculaire et la relaxation thérapeutique. Il convient à tous les niveaux, des débutants aux athlètes confirmés.

Fabriqué en Allemagne selon les normes de qualité les plus strictes, ce rouleau respecte l'environnement grâce à des matériaux recyclables. Compact, léger et facile à nettoyer, il est l'outil parfait pour améliorer votre mobilité et libérer vos muscles des tensions.

Rouleau de massage Blackroll Groove Standard

- Rainures supplémentaires : effet de vibration qui stimule la circulation sanguine et les récepteurs dans le tissu conjonctif et les muscles.
- Compact, léger et facile à transporter (30x15cm / 180gr).
- Convient à tous, y compris les débutants, grâce à sa dureté moyenne.
- Hygiénique, sans odeurs, facile à nettoyer et stériliser.

-
- 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 sont les bénéfices de l'utilisation du rouleau de massage Blackroll® Groove Standard ?

Le **rouleau de massage Blackroll® Groove Standard** offre une expérience unique grâce à ses rainures supplémentaires, générant un léger effet de vibration lors d'une utilisation rapide contre un mur ou une table, intensifiant ainsi la stimulation de la circulation sanguine par rapport à sa version lisse. Cette action cible les récepteurs dans les tissus conjonctifs et musculaires de manière optimale.

Le Blackroll® Groove Standard 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® Groove 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® Groove 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.

				
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

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

Les caractéristiques du rouleau de massage Blackroll Groove Standard

- Longueur : 30 cm
- Diamètre : 15 cm
- Poids : 180 g
- Niveau de dureté : moyenne
- Matière : PPE ultra-résistant et 100% recyclable
- 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 Groove 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 :