

# BLACKROLL®

THE HEALTHSTYLE COMPANY



## BANDS

LA RÉVOLUTION  
DES BANDES ÉLASTIQUES



# CONTENU

LA RÉVOLUTION DES BANDES ÉLASTIQUES	PAGE 4 - 5
LES AVANTAGES EN UN CLIN D'ŒIL	PAGE 7
INSTRUCTIONS GÉNÉRALES D'ENTRAÎNEMENT	PAGE 9
BLACKROLL® LOOP BAND	PAGE 10 - 13
BLACKROLL® MULTI BAND	PAGE 14 - 17
BLACKROLL® SUPER BAND	PAGE 18 - 21
BLACKROLL® RESIST BAND	PAGE 22 - 25
INSTRUCTIONS D'ENTRETIEN	PAGE 27
EXPERTS	PAGE 28 - 29
PLUS DE PRODUITS BLACKROLL®	PAGE 30 - 35

# LA RÉVOLUTION DES BANDES ÉLASTIQUES

Avec les bandes élastiques BLACKROLL® LOOP, MULTI, SUPER et RESIST BAND, vous avez tous les accessoires pour vous entraîner de façon optimale. Elles sont idéales pour un entraînement équilibré de la coordination et de la stabilité ainsi que pour la stimulation et le renforcement de différentes chaînes musculaires. Peu importe l'âge, la condition physique ou les objectifs d'entraînement, les élastiques BLACKROLL® offrent un maximum de flexibilité et de polyvalence pour toutes les applications.

Grâce au traitement innovant de la matière textile, les frictions désagréables sur la peau appartiennent au passé. Un toucher agréable imbattable et une hygiène absolue grâce à un lavage facile font de nos élastiques un must absolu.



LOOP



MULTI



SUPER



RESIST

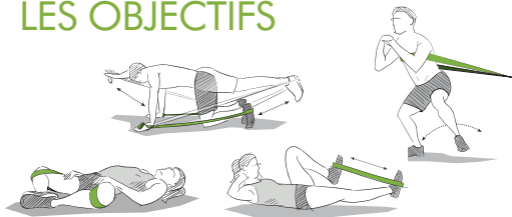


# AVANTAGES DES ÉLASTIQUES BLACKROLL® EN UN CLIN D'ŒIL

- Matériau textile unique pour un grand confort d'apprentissage.
- Qualité très élevée « Fabriqué en Allemagne ».
- Fabriqué dans des matériaux contrôlés selon la norme OEKO-TEX® 100.
- Garantie de 24 mois.
- Adapté pour les allergies, moins de contact de la peau avec du caoutchouc et du latex.
- Toucher agréable.
- Matériau solide et très résistant.
- Lavable jusqu'à 60 °C.



# 4 ÉLASTIQUES POUR TOUS LES OBJECTIFS



## **BLACKROLL® LOOP BAND**

Pour renforcer les petites chaînes musculaires et les muscles individuels.

## **BLACKROLL® MULTI BAND**

Pour la mobilisation et l'entraînement combiné de la force et de la flexibilité.

## **BLACKROLL® SUPER BAND**

Pour une meilleure stabilité du corps, l'entraînement de l'abdomen et de la souplesse.

## **BLACKROLL® RESIST BAND**

Idéal pour l'entraînement de résistance, d'agilité, de saut et de sprint.



# INSTRUCTIONS GÉNÉ- RALES D'ENTRAÎNEMENT

- Avant chaque séance d'entraînement, vérifiez que les élastiques BLACKROLL® ne sont pas endommagés.
- Commencez d'abord avec une résistance légère jusqu'à ce que vous ayez une bonne maîtrise de l'exercice, puis passez à des résistances plus élevées et/ou plus de répétitions.
- Effectuez tous les exercices à un rythme régulier et lent.
- Respirez calmement et régulièrement pendant l'entraînement.
- Expirez pendant la phase de travail du mouvement.
- Éviter de retenir votre respiration.
- Terminez l'exercice immédiatement si vous avez mal.
- Consultez votre médecin ou votre thérapeute avant de commencer le programme d'exercices en cas de blessures ou de maladies connues.

# BLACKROLL® LOOP BAND

L'élastique BLACKROLL® LOOP BAND (env. 32 cm) vous permet d'entraîner des chaînes musculaires de petite taille pour améliorer la statique du corps et diminuer les risques de blessures. Le caoutchouc naturel tissé dans des textiles n'irritant pas la peau offre tous les avantages d'un accessoire d'entraînement flexible sans friction désagréable sur la peau, et améliore ainsi le plaisir d'entraînement.

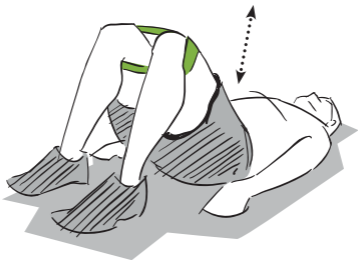
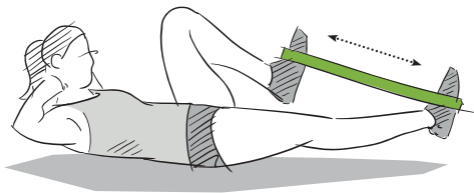
La BLACKROLL® LOOP BAND est disponible en trois couleurs différentes avec différentes résistances :

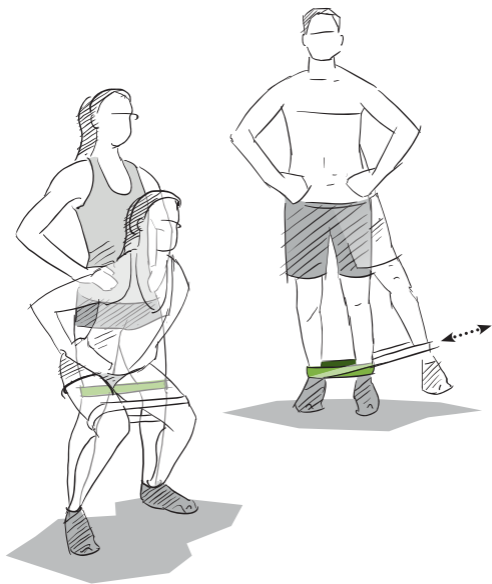
- faible – orange
- intermédiaire - vert
- forte – bleu

ENTRAÎNEMENT DES  
**PETITS GROUPES MUSCULAIRES**



# EXERCICES AVEC LA LOOP BAND





# BLACKROLL® MULTI BAND

La BLACKROLL® MULTI BAND (env. 280 cm) permet de réapprendre des séquences de mouvements fonctionnels en renforçant les groupes musculaires de manière holistique, en favorisant la coordination du mouvement sans nuire aux articulations et en améliorant la mobilité. Plusieurs boucles permettent une utilisation individualisée. La MULTI BAND peut donc être utilisée par tous les groupes d'âge et tous les niveaux de performance, indépendamment de la taille et de la souplesse.

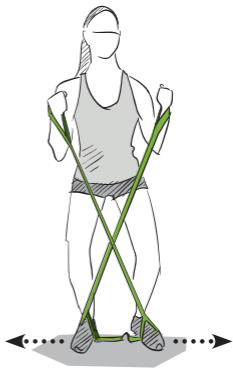
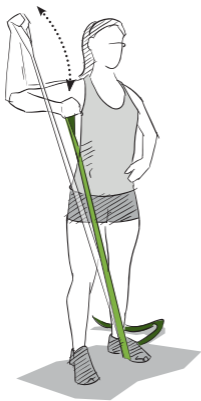
La BLACKROLL® MULTI BAND est exclusivement disponible dans la couleur et la résistance suivante :

- intermédiaire - vert

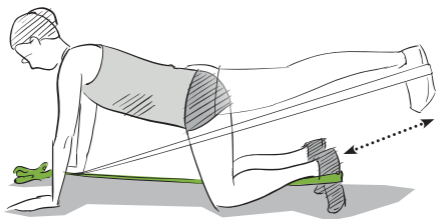
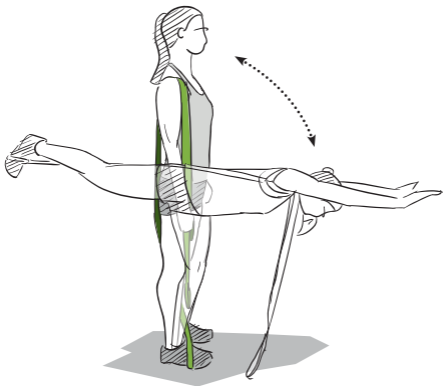
**LIBERTÉ DE MOUVEMENT TOTALE**  
GRÂCE AUX BOUCLES DE L'ÉLASTIQUE



# EXERCICES AVEC LA MULTI BAND







# BLACKROLL® SUPER BAND

La BLACKROLL® SUPER BAND (104 cm) est particulièrement adaptée pour travailler la stabilité et la coordination du corps par un entraînement ciblé de la partie centrale du corps (core : abdomen, dos et torse). Elle peut être utilisée pour renforcer tous les groupes et chaînes musculaires. La SUPER BAND se caractérise par une élasticité très élevée et un matériau agréable et résistant à la déchirure. C'est un compromis entre la MULTI BAND et la RESIST BAND.

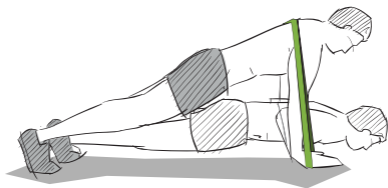
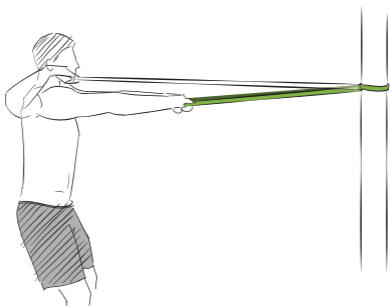
La BLACKROLL® SUPER BAND est disponible en trois couleurs différentes avec différentes résistances :

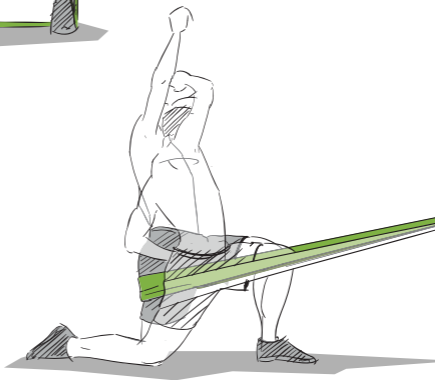
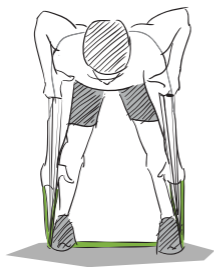
- faible – orange
- intermédiaire - vert
- forte – bleu

AMÉLIORATION DE LA  
**SOUPLESSE ET DE LA STABILITÉ  
CORPORELLE**



# EXERCICES AVEC LA SUPER BAND





# BLACKROLL® RESIST BAND

La BLACKROLL® RESIST BAND (env. 190 cm) a été développée pour rendre les innovations de l'entraînement athlétique moderne accessibles à tous. Ces bandes élastiques satisfont des exigences professionnelles, mais conviennent aussi parfaitement aux amateurs. Les élastiques RESIST BAND sont solides, flexibles, robustes et ne se déchirent pas. Elles sont aussi douces au toucher. Une boucle flexible sur l'élastique permet une fixation rapide, par exemple autour des hanches, pour un entraînement moderne d'accélération, de sprint et de course à pied.

La BLACKROLL® RESIST BAND est disponible en deux couleurs différentes avec différentes résistances :

- forte – gris
- extrême – noir

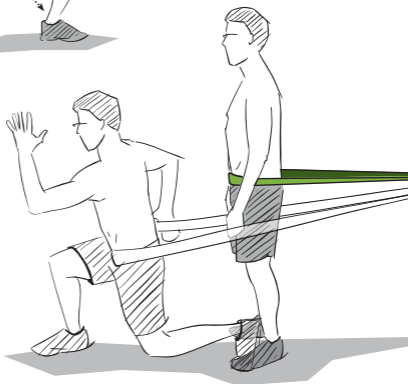
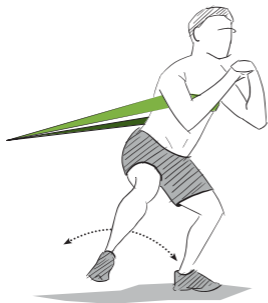
**MATIÈRE TEXTILE INDÉCHIRABLE**  
PARFAIT POUR L'ENTRAÎNEMENT  
DE SPRINT OU DE FORCE



# EXERCICES AVEC LA RESIST BAND







# ATTENTION

Les produits BLACKROLL® sont à utiliser à vos propres risques. Nous vous recommandons de vous faire traiter par un kinésithérapeute, thérapeute manuel, masseur ou médecin spécialisé si vous avez des doutes ou des douleurs plus intenses ou en cas de blessures récurrentes.

La qualité de l'exécution du mouvement est toujours la priorité. Ce n'est que lorsqu'un exercice a été maîtrisé dans sa forme de base qu'il peut être réalisé à un niveau plus difficile.

# INSTRUCTIONS D'ENTRETIEN

- Lavable (60°) avec des détergents du commerce.
- Les élastiques doivent être lavés séparément des autres vêtements ou seulement avec des vêtements de la même couleur.
- Ne pas utiliser d'adoucissant.
- Repasser à basse température (niveau 1).
- Sécher à basse température (niveau 1).
- Ne pas traiter avec du chlore, ne pas soumettre à un nettoyage chimique.
- L'exposition directe et prolongée au soleil fait vieillir le matériel plus vite.



# L'AVIS DES EXPERTS



## **Stefan Grau,** **professeur et médecin**

---

Médecine du sport,  
Université de Göteborg

« Je recommande des mesures actives telles que le renforcement musculaire, l'entraînement de la coordination et la relaxation coordonnée des muscles pour prévenir et traiter les symptômes de surutilisation. Les produits BLACKROLL® sont parfaits pour cela. »



## Yann-Benjamin Kugel

Ancien préparateur physique de l'équipe de football d'Allemagne

« Je ne peux que recommander à tous les joueurs d'intégrer ces produits dans leur entraînement quotidien ! Dans le domaine du sport à haut niveau, l'amélioration des capacités de récupération et la diminution des blessures sont des facteurs décisifs. »

# BLACKROLL® BOOSTER

UN MASSAGE EN PROFONDEUR

TECHNOLOGIE VIBRA  
MOTION



**NOUVEAU** : UTILISABLE AVEC  
LE BLACKROLL® SLIM PLUS FIN.  
EFFET PLUS INTENSIF, PARFAIT  
POUR LES VOYAGES !

Le BLACKROLL® BOOSTER complète parfaitement tous les rouleaux de massage de 30 cm de BLACKROLL®. La vibration oscillante permet de soulager les douleurs.

# BLACKROLL® GYMBALL

---

UN PARTENAIRE D'ENTRAÎNEMENT IDÉAL



**SYSTÈME  
ANTI-ÉCLATEMENT**

Le BLACKROLL® GYMBALL a été spécialement conçu pour l'entraînement fonctionnel. Le système anti-éclatement et la surface antidérapante permettent une utilisation très polyvalente du GYMBALL.

# BLACKROLL® MAT

---

CONFORT POLYVALENT



**TENUE PARFAITE ET  
QUALITÉ FABRIQUÉ EN  
ALLEMAGNE**

Le tapis BLACKROLL® MAT offre un soutien et un confort supérieur grâce à sa surface structurée. Grâce à son épaisseur optimale, il offre un amorti parfait pour l'entraînement tout en ménageant les articulations et en assurant un bon contact au sol.



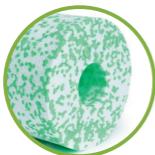
# RETROUVEZ LA FORME AVEC L'APPLICATION BLACKROLL®

Vous trouverez ici des exercices polyvalents :

- pour l'auto-massage et l'entraînement fonctionnel.
- Avec différents produits.
- Pour toutes les parties du corps.



# PLUS DE PRODUITS BLACKROLL®



MED



DUOBALL 08 & 12



MINI



STANDARD



PRO



BALL 08 & 12



FLOW



GROOVE PRO



MINI FLOW



NEEDLEROLLER



BLOCK



GYMBALL



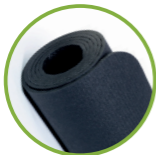
BOOSTER



TWISTER



POSTURE



MAT



RELEAZER



DEEP RELEAZER

GRATUIT



## APPLICATION BLACKROLL® ENTRAINEMENT DES FASCIAS

L'APPLICATION OFFRE DE NOMBREUX EXERCICES  
ET INFORMATIONS AINSI QUE DES SESSIONS  
D'ENTRAINEMENT DE DIFFERENTS NIVEAUX.

