

BLACKROLL®

THE HEALTHSTYLE COMPANY



BANDS

THE REVOLUTION OF BANDS

CONTENTS



THE REVOLUTION OF BANDS	PAGE 36 - 37
ADVANTAGES AT A GLANCE	PAGE 39
TRAINING INSTRUCTIONS	PAGE 41
BLACKROLL® LOOP BAND	PAGE 42 - 45
BLACKROLL® MULTI BAND	PAGE 46 - 49
BLACKROLL® SUPER BAND	PAGE 50 - 53
BLACKROLL® RESIST BAND	PAGE 54-57
INSTRUCTIONS OF CARE	PAGE 59
EXPERTS	PAGE 60 - 61
MORE BLACKROLL® PRODUCTS	PAGE 62 - 67

INHALT



DIE REVOLUTION DES BANDES	SEITE 4 - 5
VORTEILE AUF EINEN BLICK	SEITE 7
ALLGEMEINE TRAININGSHINWEISE	SEITE 9
BLACKROLL® LOOP BAND	SEITE 10 - 13
BLACKROLL® MULTI BAND	SEITE 14 - 17
BLACKROLL® SUPER BAND	SEITE 18 - 21
BLACKROLL® RESIST BAND	SEITE 22 - 25
PFLEGEHINWEISE	SEITE 27
EXPERTEN	SEITE 28 - 29
WEITERE BLACKROLL® PRODUKTE	SEITE 30 - 35

DIE REVOLUTION DES BANDES

Mit den BLACKROLL® LOOP, MULTI, SUPER, RESIST BANDs lassen sich alle Fitnesskomponenten optimal trainieren. Sie sind bestens geeignet für ein ausgewogenes Koordinations- und Stabilitätstraining sowie Stimulation und Kräftigung verschiedener Muskelketten. Egal welche Altersgruppe, körperliche Verfassung oder Trainingsziele – die Bänder von BLACKROLL® bieten für sämtliche Anwendung einen maximal flexiblen und vielseitigen Einsatz.

Durch die neuartige Verarbeitung des Textil-Materials gehört das unangenehme Ziepen auf der Haut der Vergangenheit an. Unschlagbar angenehme Haptik und absolute Hygiene durch problemloses Waschen machen unsere Bänder zum absoluten Must-have.



LOOP



MULTI



SUPER



RESIST



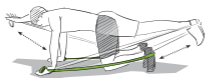
VORTEILE DER BLACKROLL® BÄNDER AUF EINEN BLICK



- Einzigartiges Textil-Material für angenehmen Trainingskomfort.
- Höchste Qualität „Made in Germany“.
- Hergestellt aus OEKO-TEX® STANDARD 100 geprüften Materialien.
- 24 Monate Garantie.
- Geeignet für Allergiker, verminderter Hautkontakt mit Gummi oder Latex.
- Angenehme Haptik.
- Robustes und absolut beständiges Material.
- Waschbar bis 60°C.



4 BÄNDER FÜR JEDEN ZWECK



BLACKROLL® LOOP BAND

Zur Kräftigung kleiner Muskelketten sowie einzelner Muskelpartien.

BLACKROLL® MULTI BAND

Zur Mobilisation und zum kombinierten Training von Kraft und Flexibilität.

BLACKROLL® SUPER BAND

Für eine bessere Körperstabilität sowie zum Training des Cores und der Flexibilität.

BLACKROLL® RESIST BAND

Optimal für Sprint-, Sprung-, Agilitäts- und Widerstandstraining.

ALLGEMEINE TRAININGSHINWEISE



- Überprüfe die BLACKROLL® Bänder vor jedem Training auf Beschädigungen und verwende nur Bänder in einwandfreiem Zustand.
- Starte zuerst mit geringeren Widerständen bis du die Übungsausführung qualitativ gut beherrschst; wechsele erst dann zu höheren Widerständen und/oder mehr Wiederholungen.
- Führe alle Übungen in einem möglichst gleichmäßigen, langsamen Tempo aus.
- Atme während des Trainings ruhig und regelmäßig.
- Atme beim belastenden Teil der Bewegung aus.
- Vermeide Pressatmung.
- Beende die Übung sofort bei Schmerzen jeglicher Art.
- Sprich bei Verletzungen oder Vorerkrankungen vor Beginn des Übungsprogramms mit deinem Arzt oder Therapeuten.

BLACKROLL® LOOP BAND

Mit dem BLACKROLL® LOOP BAND (ca. 32 cm) lassen sich gezielt vor allem kleine Muskelketten trainieren, was zu einer besseren Körperstatik und einem reduzierten Verletzungsrisiko führt. Der in hautfreundliche Textilien eingewebte Naturkautschuk bietet alle Vorteile eines flexiblen Trainingsgeräts ohne unangenehmes Ziehen auf der Haut und erhöht so den Trainingsspaß.

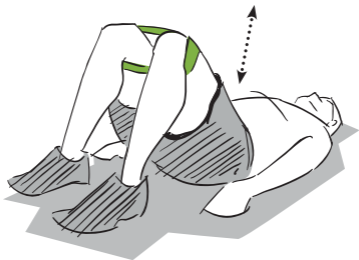
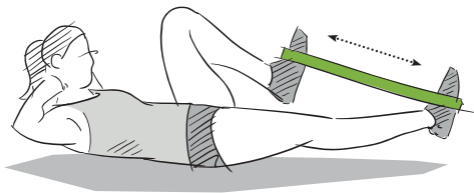
Das BLACKROLL® LOOP BAND ist in drei verschiedenen Farben mit unterschiedlicher Stärke erhältlich:

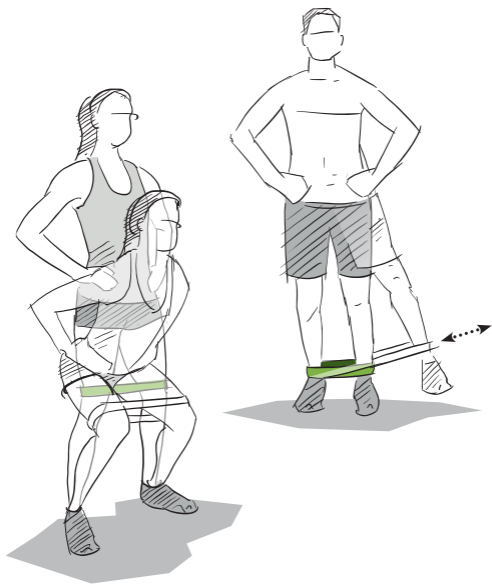
- leicht – orange
- mittel – grün
- stark – blau

TRAINIEREN
KLEINER MUSKELGRUPPEN



ÜBUNGEN MIT DEM LOOP BAND





BLACKROLL® MULTI BAND

Das BLACKROLL® MULTI BAND (ca. 280 cm) erlaubt das Wiedererlernen von funktionellen Bewegungsabläufen, indem Muskelgruppen ganzheitlich gekräftigt, die Bewegungskoordination gelenkschonend geschult und die Beweglichkeit verbessert wird. Mehrere Schlaufen ermöglichen einen individuellen Einsatz, so dass das MULTI BAND von allen Altersklassen und Leistungsstufen genutzt werden kann, unabhängig von Körpergröße und Flexibilität.

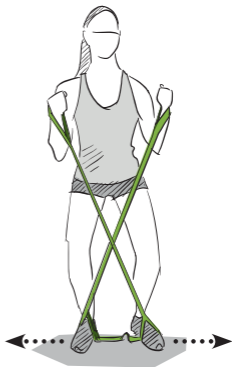
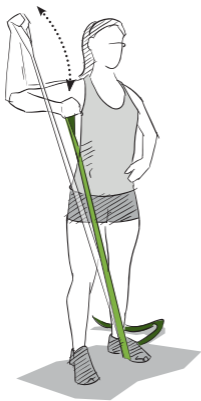
Das BLACKROLL® MULTI BAND ist ausschließlich in folgender Farbe und Stärke erhältlich:

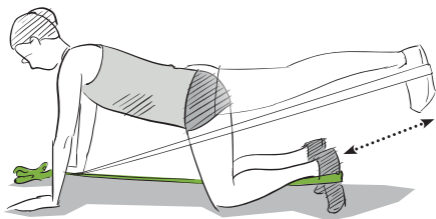
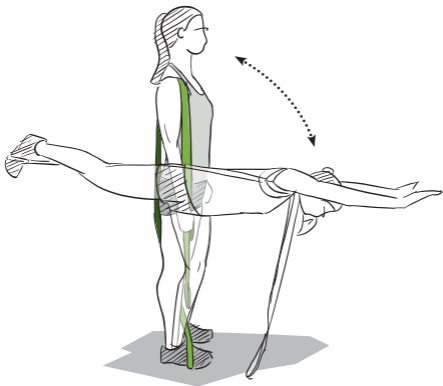
- mittel – grün

**VOLLE BEWEGUNGSFREIHEIT
DURCH SCHLAUFEN IM BAND**



ÜBUNGEN MIT DEM MULTI BAND





BLACKROLL® SUPER BAND

Das BLACKROLL® SUPER BAND (104 cm) eignet sich vor allem zur Verbesserung der Körperstabilität und Koordination durch gezieltes Training der zentralen Körperpartie (Core) wie Bauch, Rücken und Rumpf. Es kann für die Kräftigung aller Muskelgruppen und -ketten eingesetzt werden. Das SUPER BAND zeichnet sich durch eine sehr große Dehnbarkeit und ein reißfestes, angenehmes Material aus. Es ist ein Kompromiss zwischen dem MULTI und dem RESIST BAND.

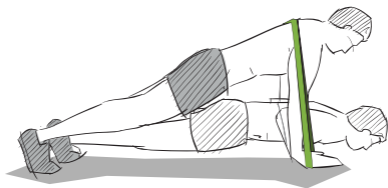
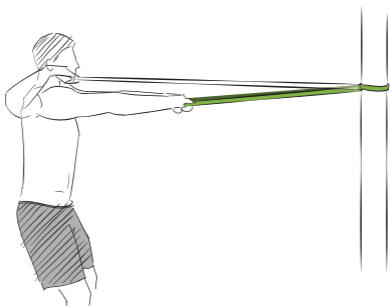
Das BLACKROLL® SUPER BAND ist in drei verschiedenen Farben mit unterschiedlicher Stärke erhältlich:

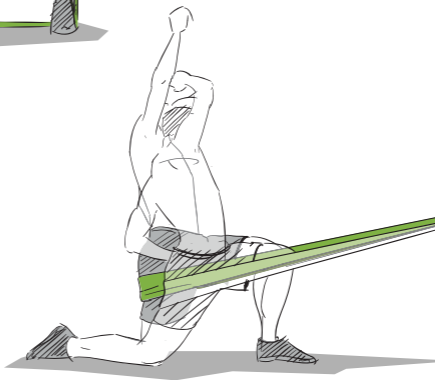
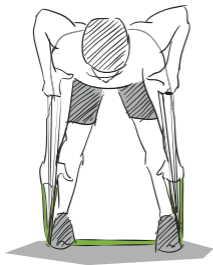
- leicht – orange
- mittel – grün
- stark – blau

VERBESSERUNG DER
KÖRPERSTABILITÄT & FLEXIBILITÄT



ÜBUNGEN MIT DEM SUPER BAND





BLACKROLL® RESIST BAND

Das BLACKROLL® RESIST BAND (ca. 190 cm) wurde entwickelt, um die Innovationen im modernen Athletiktraining für alle zugänglich zu machen. Die Bänder genügen Profi-Ansprüchen, sind aber auch für Amateure bestens geeignet. Die RESIST Bänder sind stark, dehnbar, robust und reißfest, fühlen sich jedoch angenehm weich an. Eine flexible Schnalle am Band erlaubt eine schnelle Fixierung des Bandes um die Hüfte für modernes Beschleunigungs-, Sprint- und Lauftechniktraining, ohne dabei einzuschneiden.

Das BLACKROLL® RESIST BAND ist in zwei verschiedenen Farben mit unterschiedlicher Stärke erhältlich:

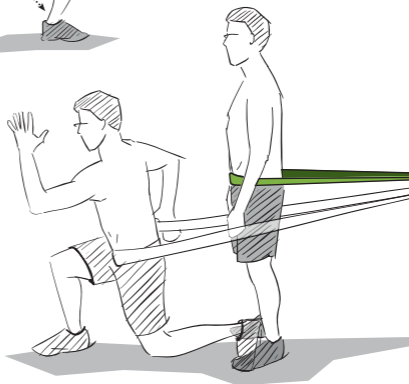
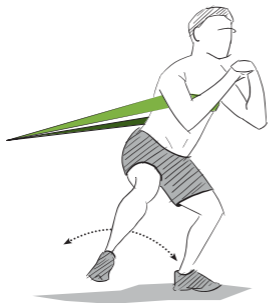
- stark – grau
- extrem – schwarz

REISSFESTES TEXTILMATERIAL
OPTIMAL FÜR SPRINT- UND
SCHNELLKRAFTTRAINING



ÜBUNGEN MIT DEM RESIST BAND





BITTE BEACHTEN

Die BLACKROLL® Produkte werden auf eigenes Risiko verwendet. Wir empfehlen, dich von einem Physiotherapeuten, Manualtherapeuten, Masseur oder Facharzt beraten zu lassen, wenn du Zweifel bzw. stärkere Schmerzen oder wiederkehrende Verletzungen hast.

Die Qualität der Bewegungsausführung steht immer im Vordergrund. Erst wenn eine Übung in ihrer Grundform sicher beherrscht wird, kann sie entsprechend erschwert werden.

PFLEGEHINWEISE



- Waschbar (60°C) mit handelsüblichen Waschmitteln.
- Die Bänder sollten getrennt von anderen oder nur mit gleichfarbigen Kleidungsstücken gewaschen werden.
- Keinen Weichspüler verwenden.
- Bügeln mit niedriger Temperatur (Stufe 1).
- Trocknen bei niedriger Temperatur (Stufe 1).
- Nicht mit Chlor behandeln, nicht chemisch reinigen.
- Lange, direkte Sonneneinstrahlung lässt das Material schneller altern.



EXPERTENMEINUNGEN



Prof. Dr. Stefan Grau

Sportmedizin, Universität
Göteborg

„Zur Prävention und Behandlung von Symptomen der Übernutzung empfehle ich aktive Maßnahmen wie Muskelkräftigung, Koordinationstraining und koordinative Entspannung der Muskeln. Hierfür eignen sich die BLACKROLL® Produkte hervorragend.“



Yann-Benjamin Kugel

Ehemaliger Athletik-
trainer der Deutschen
Fußball-Nationalmannschaft

„Ich kann jedem Spieler
nur empfehlen, diese
Produkte ins tägliche
Training zu integrieren!
Verbesserte Regenerations-
fähigkeit und geringere
Verletzungsanfälligkeit sind
im Leistungssport absolut
entscheidende Faktoren.“

BLACKROLL® BOOSTER

TIEFENWIRKSAME MASSAGE

VIBRA MOTION
TECHNOLOGIE



JETZT NEU MIT SCHLANKERER
BLACKROLL® SLIM ERWEITERBAR
– INTENSIVERE WIRKUNG,
PERFEKT AUF REISEN!

Der BLACKROLL® BOOSTER ist das perfekte Upgrade jeder 30 cm Faszienrolle von BLACKROLL®. Die oszillierende Schwingung trägt dazu bei, Schmerzen zu lindern.

BLACKROLL® GYMBALL



IDEALER TRAININGSPARTNER



**ANTI-BURST
SYSTEM**

Der BLACKROLL® GYMBALL wurde speziell für den Einsatz im funktionellen Training entwickelt. Durch das Anti-Burst System und die rutschfeste Oberfläche ist der GYMBALL vielseitig einsetzbar.

BLACKROLL® MAT

VIELSEITIGER KOMFORT



**PERFEKTER HALT
UND QUALITÄT
MADE IN GERMANY**

Die BLACKROLL® MAT bietet durch ihre strukturierte Oberfläche erstklassigen Halt und Komfort. Durch ihre optimierte Höhe bietet sie perfekte Dämpfung für gelenkschonendes Training mit gleichzeitig spürbarem Bodenkontakt.

WERDE FIT MIT DER BLACKROLL® APP



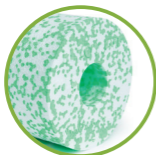
KOSTENLOS

Hier findest du
vielseitige Übungen:

- Für Selbstmassage
und Functional
Training.
- Mit unterschied-
lichen Produkten.
- Für jede
Körperregion.



MEHR BLACKROLL® PRODUKTE



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

THE REVOLUTION OF BANDS

With the BLACKROLL® LOOP, MULTI, SUPER and RESIST BANDs, all fitness components can be trained perfectly. They are perfect for a balanced coordination and stability training as well as stimulation and strengthening of different muscle chains. No matter what age group, condition or training objectives, BLACKROLL® bands offer the maximum in flexibility and variety for any application.

The new revolution is a skin-friendly textile with natural rubber woven into it for a non-tweaking comfortable training band. Our bands are easy to clean and due to their pleasant haptics an absolute must-have.



LOOP



MULTI



SUPER



RESIST



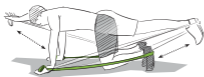
ADVANTAGES OF BLACKROLL® BANDS AT A GLANCE



- Unique textile material for pleasant training comfort.
- Top quality "Made in Germany".
- Made of OEKO-TEX® STANDARD 100 proven materials.
- 24-month guarantee.
- Suitable for persons suffering from an allergy, less skin contact with rubber or latex.
- Pleasant haptics.
- Robust and absolutely resistant material.
- Washable up to 60°C.



4 BANDS FOR EVERY PURPOSE



BLACKROLL® LOOP BAND

For strengthening small muscle chains and individual muscles.

BLACKROLL® MULTI BAND

For mobilization and combined training of strength and flexibility.

BLACKROLL® SUPER BAND

For an improved body stability as well as for core and flexibility training.

BLACKROLL® RESIST BAND

Optimized for sprinting, jumping, agility and resistance training.

GENERAL TRAINING INSTRUCTIONS



- Check your BLACKROLL® bands before every training for damage and use the bands only in perfect condition.
- Start off at lower resistance until you have mastered the exercises. Only then we suggest to increase the resistance and/or repetitions.
- Carry out all exercises as evenly and slowly as possible.
- Breathe calmly and regularly during the exercises.
- Exhale during the challenging part of the movement.
- Avoid holding your breath.
- Stop exercising immediately if you experience pain of any kind.
- If you have injuries or pre-existing illnesses, speak with your doctor or therapist before beginning the exercise program.

BLACKROLL® LOOP BAND

The BLACKROLL® LOOP BAND (ca. 32 cm) is especially good to train smaller muscle chains, leading to better body stability and a reduced risk of injuries. The skin-friendly textile with natural rubber woven into it offers all benefits of a usual training band without all the well-known disadvantages for more fun during your training.

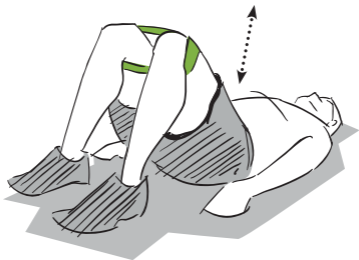
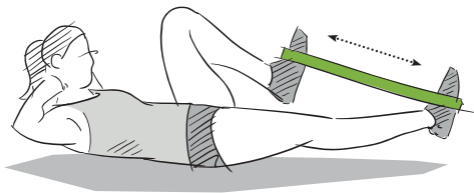
The BLACKROLL® LOOP BAND is available in three different colors with different strengths:

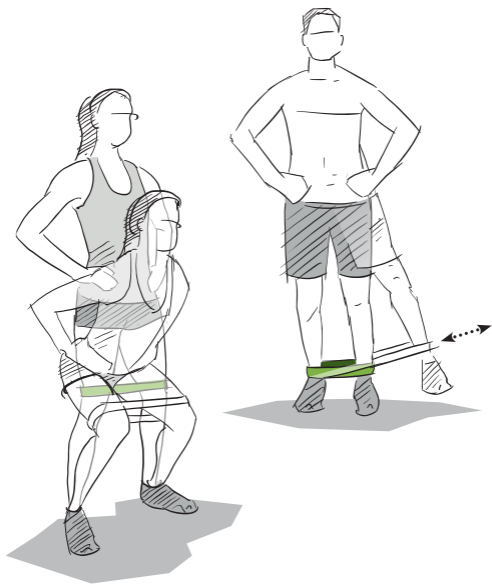
- light – orange
- medium – green
- strong – blue

TRAINING OF
SMALLER MUSCLE CHAINS



EXERCISES WITH THE LOOP BAND





BLACKROLL® MULTI BAND

The BLACKROLL® MULTI BAND (ca. 280 cm) is designed for relearning functional movement sequences by strengthening entire muscle groups, training movement coordination in a joint-friendly manner and improving mobility. Several loops on the band permit customized use, so the MULTI BAND can be used by all age groups and conditioning levels regardless of height or flexibility.

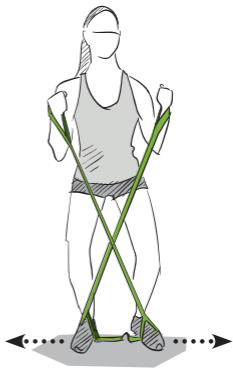
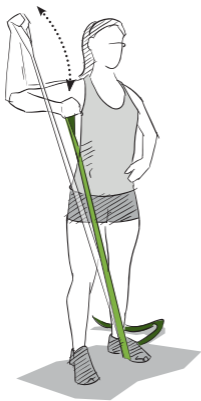
The BLACKROLL® MULTI BAND is exclusively available in the following color and strength:

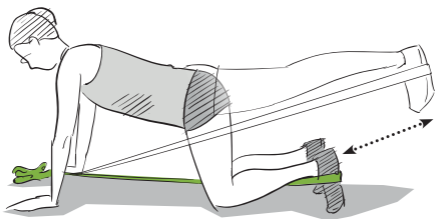
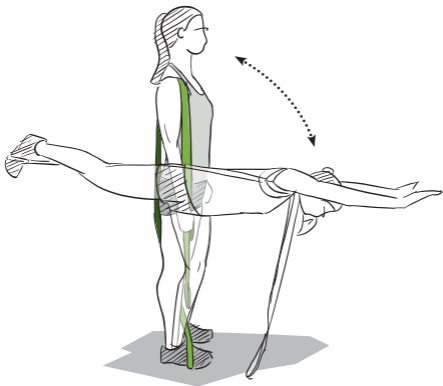
- medium – green

**FULL MOVEMENT FREEDOM
DUE TO LOOPS IN THE BAND**



EXERCISES WITH THE MULTI BAND





BLACKROLL® SUPER BAND

The BLACKROLL® SUPER BAND (104 cm) is especially ideal for improving body stability and coordination through a specific core training as well as stomach, back and torso training.

It can be used to help strengthen all muscle groups and chains. The SUPER BAND is exceptionally elastic and made from a tear-resistant, pleasant material. It is the compromise between the MULTI and the RESIST BAND.

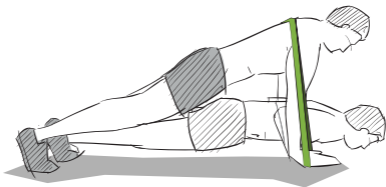
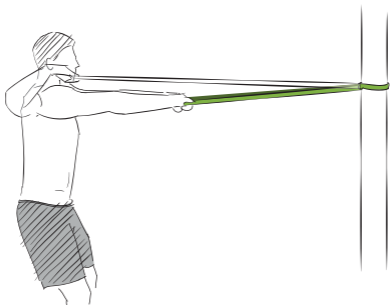
The BLACKROLL® SUPER BAND is available in three different colors with different strengths:

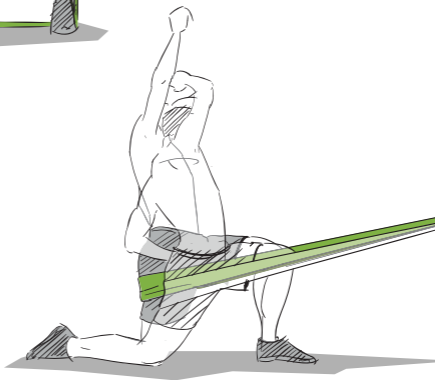
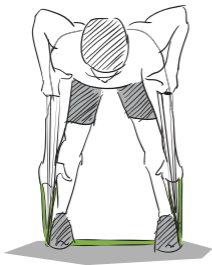
- light – orange
- medium – green
- strong – blue

IMPROVING
BODY STABILITY & FLEXIBILITY



EXERCISES WITH THE SUPER BAND





BLACKROLL® RESIST BAND

The BLACKROLL® RESIST BAND (ca. 190 cm) was developed to make recent innovations in modern athletic training available to everyone. These BANDS meet professional standards, but are perfect for amateurs as well. RESIST BANDS are strong, elastic, and tear-resistant, but still comfortable to use. A flexible fastener on the band allows an easy fixation of the BAND around the hips. It can be used for modern acceleration, sprint and running technique training without cutting into the skin.

The BLACKROLL® RESIST BAND is available in two different colors with different strengths:

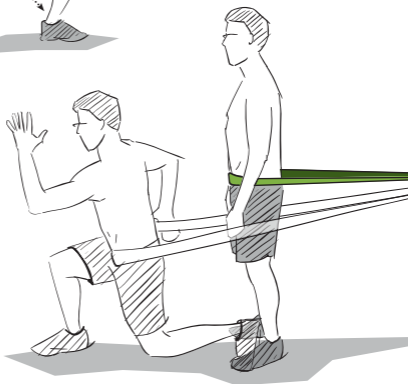
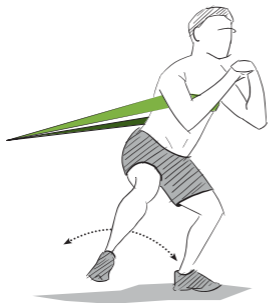
- strong – grey
- extreme – black

**TEAR-RESISTANT
TEXTILE MATERIAL**
OPTIMIZED FOR SPRINT AND
SPEED STRENGTH TRAINING



EXERCISES WITH THE RESIST BAND





PLEASE NOTE

BLACKROLL® products are used at your own risk. We recommend you to consult a physical therapist, chiropractor, massage therapist or specialist if you have doubts, increased pain or repeated injuries.

The quality of the execution of the movement is always paramount. Only when you have mastered the exercise in its basic form, you should increase the intensity carefully.

INSTRUCTIONS FOR CARE



- Washable (60°C) with commercially available detergents.
- Please wash the bands separately or with similar colors.
- Iron at low temperature (level 1).
- Dry at low temperature (level 1).
- Do not wash with chlorine, do not dry clean.
- Long exposure to direct sunlight will age the



EXPERT OPINIONS



Prof. Dr. Stefan Grau

Sports medicine, University of Göteborg

"For prevention and treatment of the symptoms of overuse, I recommend active measures like muscle strength training, coordination training, and coordinated relaxation of muscles. BLACKROLL® products are outstanding for this purpose."



Yann-Benjamin Kugel

Former athletic coach
of the german national
football team

"I can only recommend that any player integrate these products into their daily training! Improved regeneration capacity and lower susceptibility to injury are absolutely essential factors in any performance sport."

BLACKROLL® BOOSTER

TARGETED MASSAGE

VIBRA MOTION
TECHNOLOGY



NEW: MORE INTENSE IN
COMBINATION WITH
THE TRAVEL-FRIENDLY
BLACKROLL® SLIM!

The BLACKROLL® BOOSTER is the ideal upgrade for each 30 cm BLACKROLL® foamroller. The oscillating vibration provides relief from muscular tension and pain. For usage with or without a roll.

BLACKROLL® GYMBALL



IDEAL TRAINING PARTNER



**ANTI-BURST
SYSTEM**

The BLACKROLL® GYMBALL was especially developed for functional training. Its anti-burst-system and the non-slipping surface make the GYMBALL extremely versatile.

BLACKROLL® MAT

VERSATILE COMFORT



**EXCELLENT GRIP
AND QUALITY
MADE IN GERMANY**

Due to its structured surface, the BLACKROLL® MAT provides excellent grip and comfort. Its optimized thickness creates an ideal cushioning effect to reduce the impact on the joints and still contains the perceptible connection to the ground.

GET FIT WITH THE BLACKROLL® APP



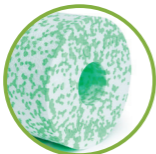
FREE

You can find a variety of exercises here:

- For self-massage and functional training.
- With different products.
- For every region of the body.



MORE BLACKROLL® PRODUCTS



MED



DUOBALL 08 & 12



MINI



STANDARD



PRO



BALL 08 & 12



FLOW



GROOVE PRO



MINI FLOW



NEEDLEROLLER



BLOCK



GYMBALL



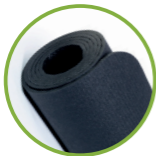
BOOSTER



TWISTER



POSTURE



MAT



RELEAZER



DEEP RELEAZER

FREE



BLACKROLL® APP FASCIA TRAINING

THE BLACKROLL® APP OFFERS A WIDE RANGE OF EXERCISES, TRAINING MODULES, INFORMATION AND VARIOUS BEGINNER'S OPTIONS.

