

Black Roll-Seminar, die Selbstmassagerolle in Theorie und Praxis



Die innovative Selbstmassage zum Lösen von Muskelverspannungen führt zu einer beschleunigten Regeneration und höheren Leistungsfähigkeit.

Wie funktioniert sie?

Welchen Nutzen bringt sie Läufern und anderen Sportlern?

Wo kann ich sie überall einsetzen und welche Übungen sind mit ihr möglich?

Aktivieren und Mobilisieren

Die Leistungsfähigkeit der Muskulatur optimieren



Regenerieren und Entspannen

Erfolg mit myofaszialen Entspannungstechniken

