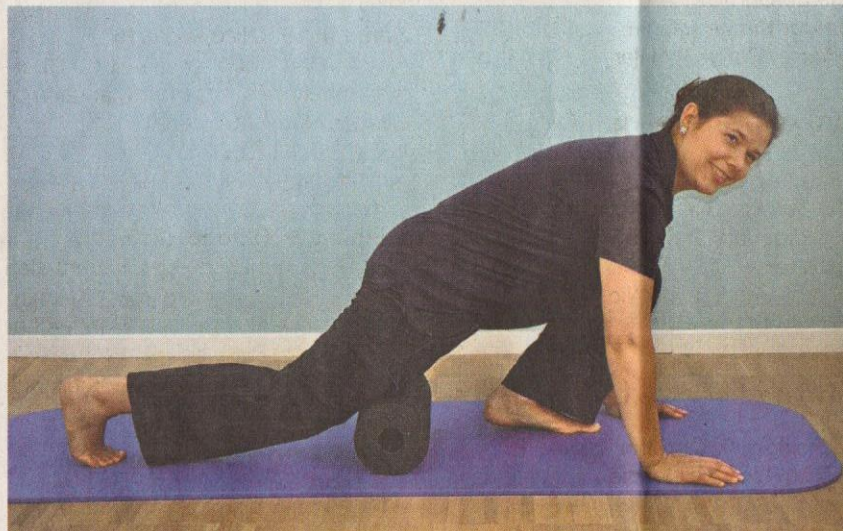


# Blackroll für mehr Wohlbefinden

**ANDELFINGEN** Im Blackroll-Workshop der Physio Sport AG zeigte Physiotherapeutin Yvonne Herter, wie viele Möglichkeiten die schwarze Rolle bietet.

**BARBARA FLACHER**

«Jeder muss selber herausfinden, wie für ihn die schwarze Rolle an den verschiedenen Körperteilen hilfreich sein kann», sagte Physiotherapeutin Yvonne Herter von der Physio Sport AG, Andelfingen. Im Rahmen eines Workshops zeigte sie auf, was die sogenannte Blackroll bietet. Die Rolle eignet sich zum Aufwärmen der Muskeln vor dem Sportereignis für Fussballer, Athleten, Skilangläufer oder auch für Leute, die wenig Sport treiben, aber doch fit sein wollen. Mit der schwarzen Rolle und auch mit der Kugel können zudem Muskelspannungen gelöst werden.



Physiotherapeutin Yvonne Herter mit der Blackroll.

Bild: zvg

Das Training mit der Blackroll optimiert Bewegungsabläufe, die wir für den Alltag oder beim Sport brauchen. Mit den entsprechenden Übungen wer-

den funktionelle, anatomische Ketten aktiviert, möglichst viele Muskeln über mehrere Gelenke zu stimulieren und dabei noch die Faszien anzusprechen.

Unter Faszien versteht man so quasi die «innere Haut», die sich über Muskeln, Knochen und Sehnen legt, und all das miteinander vernetzt. Die Faszien – früher als Bindegewebe bezeichnet – lenken unsere Bewegungen.

## Nicht zu viel Druck

Yvonne Herter demonstrierte den mehrheitlich jüngeren Teilnehmern auf lockere Art, wie man die Blackroll zum Beispiel an den vier Teilen des Oberschenkels anwendet – am besten auf einer Matte am Boden. Um Position und Balance zu halten, müssen zum einen mehrere Muskeln rekrutiert werden, und zwar die tieferliegenden, sonst stark vernachlässigten kleinen Fasern im Rumpf. Zum anderen werden Körpergefühl, Eigenwahrnehmung und Gleichgewicht geschult.

Die Physiotherapeutin warnte davor, den Druck der Rolle auf die zu behan-

delnden Körperteile zu übertreiben, besonders bei den Oberschenkeln. Zum Aufwärmen sollte man die Rolle zum Beispiel schnell über die Wade gleiten lassen, danach zum Lösen der verkrampten Muskeln sehr langsam. Das aufgestellte eine Bein hilft dem anderen bei der kontrollierten Ausführung, da so die Rollbewegung und das Anheben des Gesässes unterstützt werden können. Je langsamer die Übung (zirka 30 Sekunden) ausgeführt wird, desto schwieriger ist sie.

## Einsatz der schwarzen Kugel

Die Kursleiterin demonstrierte auch den Einsatz der schwarzen Kugel an verschiedenen Körperteilen – zum Beispiel an Kopf und Nacken. Mit dem richtigen Training werden die Fasern neu ausgerichtet und besser versorgt. Dies hat zur Folge, dass allfällige Schmerzen mit der Zeit verschwinden.