

BLACKROLL®

THE HEALTHSTYLE COMPANY

Het BLACKROLL assortiment bevat fascia-rollen en massageballen in verschillende varianten. De oefenmogelijkheden met deze massageproducten zijn enorm, want de rollen en ballen kunnen zowel aan de muur als ook op de grond worden ingezet.

De BLACKROLL® LOOP BAND richt zich voornamelijk op de kleine spier kettingen, die leiden tot een betere lichaamshouding en het risico op blessures verminderen.

Tijdens deze sessie overlopen we een aantal oefeningen die met het Blackroll-materiaal uitgevoerd kunnen worden om de loopefficiëntie te verbeteren en de recuperatie van de spieren te bevorderen.

