

BLACKROLL®

.com

BASIC EXERCISES

TRAINING & RECOVERY

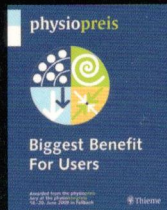


Diese DVD enthält Anleitungen zu Regenerationsübungen sowie für Basisübungen der Mobilisation und Stärkung.

This DVD contains recovery exercises and basic mobilization and strengthening exercises.

Die Qualität der Bewegungsausführung steht immer im Vordergrund. Die Atmung sollte immer gleichmäßig sein, wobei generell beim belastenden Teil der Bewegung ausgeatmet wird. Die Übungen zur Regeneration haben den Effekt einer Sportmassage, verbunden mit einem wohltuenden Schmerz - auch „Wohlweh“ genannt. Bei stärkeren Beschwerden und Schmerzen, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Physiotherapeuten.

There's a special focus on the quality of the physical exercise whilst respiration should be well balanced. Breathe in to prepare, exhale during the most strenuous part. Regeneration exercises have the effect of a sports massage and may involve slight discomfort. Should you experience strong discomfort or pain, we strongly recommend you to get medical advice.



BLACKROLL AG
Hauptstraße 17
CH-8598 Bottighofen
support@blackroll.com

www.BLACKROLL.com