

# СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	6
<b>ОСНОВЫ</b>	8
ИНТЕРВЬЮ С РОБЕРТОМ ШЛЯЙПОМ	16
ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ФАСЦИАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА С BLACKROLL:	
СОЕДИНИТЕЛЬНЫЕ ТКАНИ И МЫШЦЫ	22
ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ ЛЮБЫХ ЦЕЛЕЙ: ТРЕНИРОВКА С BLACKROLL	29
БОРЕМСЯ С БОЛЬЮ: КАК ФАСЦИЯ ВЛИЯЕТ НА БОЛЬ В СПИНЕ	33
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ	42
<b>ТРЕНИРОВКА И ФИТНЕС</b>	44
ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА С BLACKROLL	48
РАВНОВЕСИЕ	49
ПОДВИЖНОСТЬ	53
УСТОЙЧИВОСТЬ	69
СИЛА	85
САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ МИОФАСЦИАЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ (СМЛ)	112
<b>ТРЕНИРОВКИ</b>	138
ОБЩИЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН	140
ПЛАНЫ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ ОТДЕЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА	142
БЕГ	142
ВЕЛОСПОРТ	143
КОМАНДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА, ИГРЫ С МЯЧОМ	145
ПЛАВАНИЕ	145

# ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ ЛЮБЫХ ЦЕЛЕЙ: ТРЕНИРОВКА С BLACKROLL

Здесь лидерами являются элитные спортсмены – футболисты высшей лиги, легкоатлеты, профессиональные теннисисты, лыжники и танцоры – все они обращаются к тренировкам и активному восстановлению с помощью BLACKROLL, чтобы повысить результативность, ослабить мышечное напряжение и ускорить кровообращение. BLACKROLL был исходно разработан как умное вспомогательное средство для спортсменов, проходящих курс миофасциального лечения (МФЛ). Однако в последние месяцы тренеры, спортсмены и спортивные ученые стали все лучше понимать потенциал продукции BLACKROLL как средства функциональной тренировки.

Продукция BLACKROLL – идеальный компаньон для любого, кто хочет повысить результат с помощью функциональной тренировки, поскольку ее тщательно разработанная неустойчивость как оборудования для фитнеса легко и быстро повышает уровень трудности классических упражнений – по подобию доски для балансирования. Это легко проиллюстрировать на примере отжиманий. Многие тренеры и спортсмены повышают интенсивность обычных отжиманий за счет простого увеличения числа повторений или серий, пока плечи и локтевые суставы не откажут.

Однако гораздо разумнее и практичнее повысить уровень сложности упражнения, заставив спортсмена отжиматься не от пола, а от валика BLACKROLL. Изгиб BLACKROLL создает неустойчивость исходного положения, что заставляет подключать большее количество мышц (а именно мелких, глубоких и часто забытых волокон в мышцах корпуса) для сохранения положения и равновесия и одновременной тренировки в осознании телом себя, проприорецепции и равновесия. Мозг, в конечном итоге, учится, как коллективно контролировать более сложные системы, такие как мышцы, сухожилия, суставы и фасции, а также правильно выполнять движения в равновесии, сохраняя устойчивое положение.

**МЯГКИЕ:**  
Восстановление.  
Терапия



**ЖЕСТКИЕ:**  
Активация.  
Спорт

## BLACKROLL МЕД

- На 20% мягче, чем BLACKROLL Стандарт
- Рекомендуется для новичков, терапевтического использования, для йоги и пилатеса
- Есть два варианта длины – 30 и 45 см

## BLACKROLL СТАНДАРТ

- Средняя жесткость
- Рекомендуется для спорта и терапевтического применения
- Есть два варианта длины – 30 и 45 см

## BLACKROLL ЖЕЛОБ И ПОТОК

- Поверхность в виде желобков, создающая естественную вибрацию
- Средняя жесткость
- Активирует и усиливает кровообращение

## BLACKROLL ПРО

- На 50% жестче, чем BLACKROLL Стандарт
- Высокая плотность для более интенсивной тренировки
- Рекомендуется только для профессиональных спортсменов

## BLACKROLL ЖЕЛОБ ПРО

- Поверхность в виде желобков, создающая естественную вибрацию
- На 50% жестче, чем BLACKROLL Стандарт
- Высокая плотность для более интенсивной тренировки
- Рекомендуется только для профессиональных спортсменов

## BLACKROLL МИНИ

- Удобен в поездках, маленький и легкий
- Предназначен для массажа стоп, рук и ног
- Для использования на столе, полу или стене

## BLACKROLL УСИЛИТЕЛЬ

- Усовершенствованное дополнение ко всем видам BLACKROLL (30 см, все плотности и поверхности)
- Эффект более глубокого массажа вследствие использования патентованной технологии Vibro Motion
- Максимальный частотный диапазон от 12 до 56 с точным непрерывным контролем интенсивности



## МЯЧИ И ДВОЙНЫЕ МЯЧИ BLACKROLL

Два мяча BLACKROLL диаметром 8 и 12 см идеальны для мобилизации грудных мышц и самомассажа ягодиц, паха и спины. Они селективно нацелены на глубоко залегающие мышечные группы и фасции. Двойные мячи таких же двух размеров предназначены для использования вдоль позвоночника. Расстояние между двумя точками мячей избавляет позвоночник от любого давления.



## ПЛИТА (БЛОК) BLACKROLL

В этом многоцелевом инструменте удобно хранить BLACKROLL МИНИ или восьмисантиметровый Двойной мяч и обычный мяч BLACKROLL. BLACKROLL БЛОК идеален для увеличения высоты во время тренировки. Или поместите мяч или МИНИ поверх блока для более глубокого проникновения в нужные области тканей.



## BLACKROLL ТВИСТЕР

ТВИСТЕР является мануальным инструментом, предназначенным для устранения локальных напряжений и фасциальных спаек в любом месте тела при помощи давления со скручиванием. Он подходит для профессионального терапевтического использования и самостоятельного миофасциального лечения (СМЛ).



## ОБЛАСТИ ПРИМЕНЕНИЯ И ЭФФЕКТЫ

- Функциональная тренировка силы и координации
- Предотвращение и лечение миофасциальных и мышечных жалоб
- Активное восстановление с улучшением кровообращения
- Лечение по триггерным точкам при напряжениях, вызванных спортом и повседневными стрессами
- Простой самомассаж
- Идеальны для предварительной спортивной разминки и восстановления после занятий или соревнований

## ПРЕИМУЩЕСТВА, ВИДНЫЕ С ПЕРВОГО ВЗГЛЯДА

- Заметное улучшение и сохранение эластичности и результативности мышц
- Регулирование неправильной опоры на ногу и коррекция постуральных повреждений
- Профилактика типичных стрессовых повреждений в спорте
- Системная регенерация мышц, улучшение кровообращения
- Активная помощь в ускоренном достижении формы и улучшении самочувствия с минимальными усилиями
- Широкий диапазон упражнений на миофасциальное освобождение для мышц икры и бедра, ягодиц и спины с BLACKROLL

Это краткое отступление демонстрирует, что важно для функционального фасциального фитнеса – совершенно правильное выполнение упражнения с варьированием степени сложности. В зависимости от расположения BLACKROLL на стопах или руках упражнения можно в индивидуальном порядке приспособить к любому уровню фитнеса и тренировки.

При этом, изделия BLACKROLL также используются в функциональном фасциальном фитнесе как метод сознательного удержания тела в напряжении. Многие спортсмены не знают в точности, что делать во время упражнения с собственными кистями. В результате получаются не только странные положения тела и последовательности упражнений – не достигается требуемое для упражнения напряжение тела. С другой стороны, если человек держит BLACKROLL в руках, слегка сжимая с концов, он достигает значительно большего напряжения тела и повышает качество своих движений. BLACKROLL также очень хорошо действует в качестве тактильного стимулятора, например, при выполнении приседаний (см. стр. 58). Если ягодицы касаются BLACKROLL, это означает, что упражнение выполняется отлично.

В то же время после тренировки BLACKROLL выполняет свою исходную задачу – здесь он становится вспомогательным средством восстановления. При правильном использовании он стимулирует кровоток в тканях, убирает спайки и понижает напряжение в мышцах и фасции.

Вместо рук физиотерапевта, массаж мышц и фасции осуществляется за счет сочетания сопротивления сделанного из пеноматериала валика, давления собственного веса тела и перекачивающих движений. Это самостоятельное миофасциальное лечение улучшает циркуляцию и ускоряет выведение продуктов распада, вырабатывающихся во время интенсивных упражнений. С другой стороны, массаж с использованием BLACKROLL помогает выявить мелкие травмы и спайки, равно как и неподвижность. Так как спортсмен перекачивается через затронутые области, у него постоянно возникает обратная связь, обычно – через легкую боль при надавливании. Эта «хорошая боль» затем помогает при снятии дискомфорта с помощью повторных перекатов или увеличения давления. Тренировка и использование BLACKROLL повышают эластичность суставов, мышц и фасций, помогая восстановить их естественные функции.

BLACKROLL®

A woman with dark hair in a ponytail, wearing a white sports bra and blue leggings, is shown in profile from the waist up. She is holding a pink and white patterned ball with both hands, extending her arms forward. She is standing on a dark floor against a dark, textured background.

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ  
ТРЕНИРОВКА  
С BLACKROLL

# РАВНОВЕСИЕ

## ВВЕДЕНИЕ

Каждая тренировка начинается с тренировки равновесия, поскольку это то, что составляет основу. Без правильного равновесия неизбежны ошибочные последовательности движений.

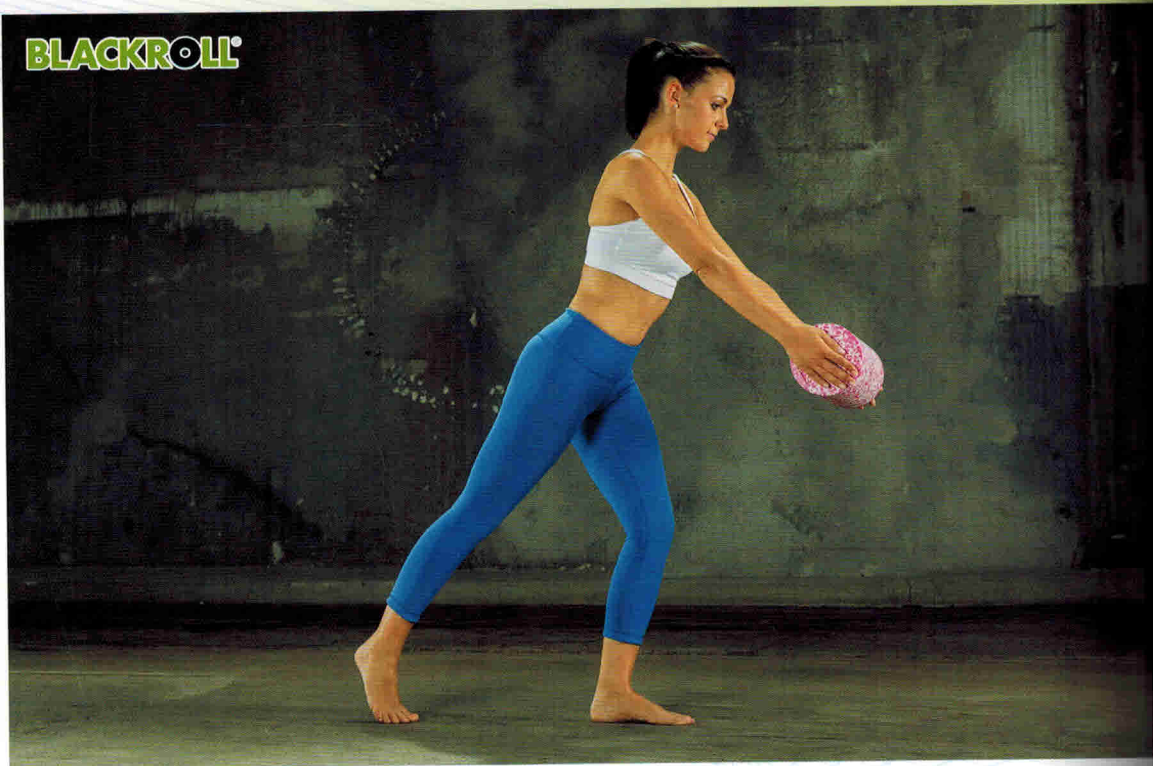
Но как достичь равновесия? Мозг постоянно загружен анализом входящей периферической сенсорной информации, из которой он извлекает двигательные программы.

## ЗДЕСЬ МОГУТ ИГРАТЬ РОЛЬ СЛЕДУЮЩИЕ ОЩУЩЕНИЯ:

- ЗРИТЕЛЬНАЯ ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ ОТ ГЛАЗ
- ВРАЩАТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ – ЧЕРЕЗ ВНУТРЕННЕЕ УХО
- СТЕРЕОСЛУХ ОБОИМИ УШАМИ
- ПОВЕРХНОСТНАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ НАШЕЙ КОЖИ
- ПРОПРИОЦЕПТИВНАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ (ГЛУБОКАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ) В МЫШЦАХ, СУХОЖИЛИЯХ, СВЯЗКАХ И ФАСЦИЯХ.

Чем больше времени мы проводим сидя или лежа, тем хуже становится чувство равновесия. Ухудшение равновесия является одной из основных причин падений и, соответственно, травм, особенно среди пожилых людей, которым часто и надолго приходится задерживаться в больнице после того, как они сломали себе шейку бедренной кости, упав по пути в ванную. Грустно то, что многие из таких травм могли бы быть предотвращены в случае регулярной тренировки равновесия, поскольку эффекты от таких тренировок ясно видны и легко измеряемы даже в преклонном возрасте.

BLACKROLL®



## СТОЙКА «ВЕСЫ»

### ЗАДАЧИ:

- РАВНОВЕСИЕ
- МОБИЛИЗАЦИЯ ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВОВ И МЫШЦ ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

### Исходное положение

- Держать BLACKROLL обеими руками
- Сделать небольшой шаг вперед одной ногой
- Опорная (передняя) нога слегка сгибается и располагается под центром тяжести
- Задняя нога выпрямлена
- Слегка наклонить туловище вперед
- Выпрямить руки

### ПОДСКАЗКА

Начинать легче, если опорная нога будет слегка согнута.





### Выполнение

- Вытянуть руки вперед
- Руки и туловище параллельны полу
- Поднять заднюю ногу от пола и согнуть тазобедренные суставы
- Поднимать заднюю ногу, пока она не придет в одну линию с туловищем
- Затем сменить ноги

### Убедитесь, что:

- задняя нога поднята только до такого уровня, чтобы таз оставался параллельным полу;
- голова остается между плечами;
- руки выпрямлены;
- пятка прижата к полу;
- колени не выходят за кончики пальцев ног;
- вы смотрите прямо вперед;
- вы принимаете стойку «весы» на выдохе и возвращаетесь в исходное положение на вдохе.

# СИЛА

## ВВЕДЕНИЕ

**Силовые**, или укрепляющие, упражнения являются таким же важным компонентом функциональной тренировки BLACKROLL – не в смысле улучшения пиковой силы определенных мышц, а в смысле функциональной силы и направленности на как можно большее количество мышц и фасций в одном упражнении. Сильный акцент делается на стабильности корпуса и развитие сильных мышц тазобедренного сустава, поскольку они критически важны для двигательной цепи.

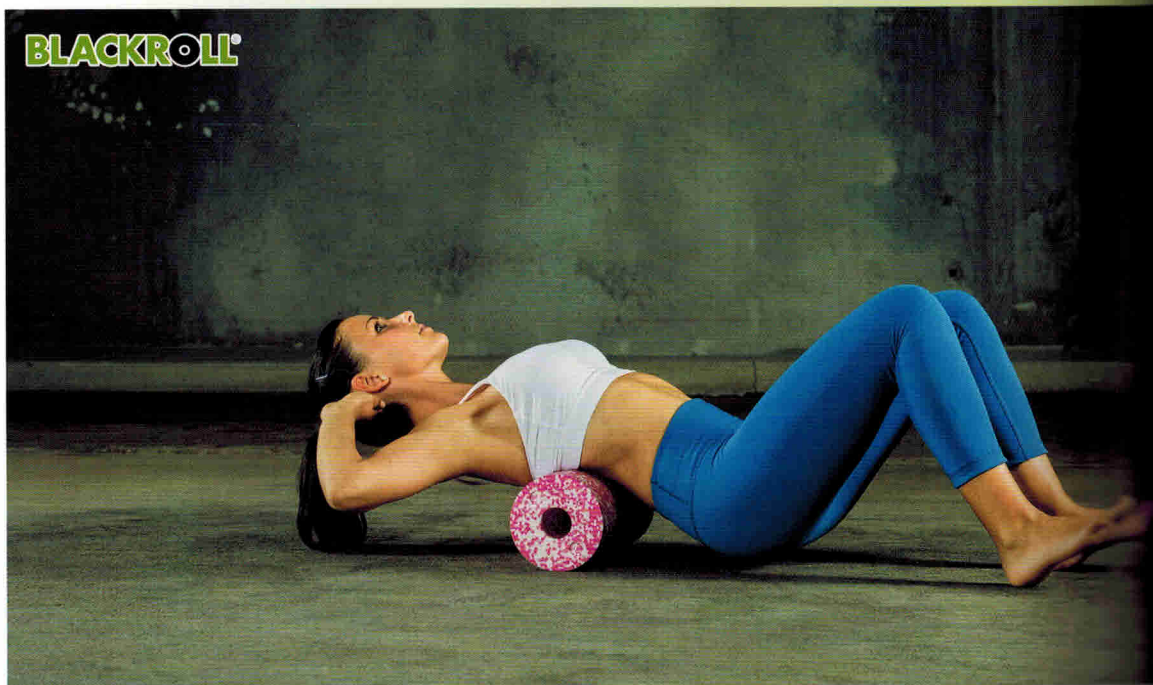
Одним из удивительных свойств мышц является их способность высвобождать силу за счет преобразования химической энергии в механическую. Чтобы гарантировать, что эти сокращения мышц станут целенаправленным, контролируемым движением, моторные программы в нашей центральной нервной системе (ЦНС) должны быть синхронизированы и точно спланированы. Помимо комплексной координации между разными мышцами должно еще быть тонкое взаимодействие во всей фасциальной сети. Для того чтобы движения были результативными и эффективными, все участвующие ткани должны скользить друг относительно друга как можно ровнее. Именно тут вступают в игру фасции.

В спортивной деятельности участвует огромное количество мышц и фасций, каждая из которых играет совершенно разные роли. Одна группа мышц и фасций запускает движение и торможение конечностей, тогда как другая стабилизирует позу на протяжении всего процесса.

## **ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОДУКЦИИ BLACKROLL УЛУЧШАЕТ ОБЕ ГРУППЫ В СЛЕДУЮЩЕМ ПОРЯДКЕ:**

1. СОЗДАЕТ ПРОЧНУЮ ОСНОВУ РАВНОВЕСИЯ, СИММЕТРИЧНОЙ ПОДВИЖНОСТИ, ПОЗЫ И УСТОЙЧИВОСТИ.
2. ОПТИМИЗИРУЕТ НЕРВНО-МЫШЕЧНЫЙ КОНТРОЛЬ, ТО ЕСТЬ УЛУЧШАЕТ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ МЕЖДУ МЫШЦАМИ, ЧТО ВЕДЕТ К ПРИРОСТУ СИЛЫ.
3. ПОВЫШАЕТ СКОРОСТЬ ДВИЖЕНИЯ.

BLACKROLL



## УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ БРЮШНОГО ПРЕССА (КАЧАНИЕ ПРЕССА)

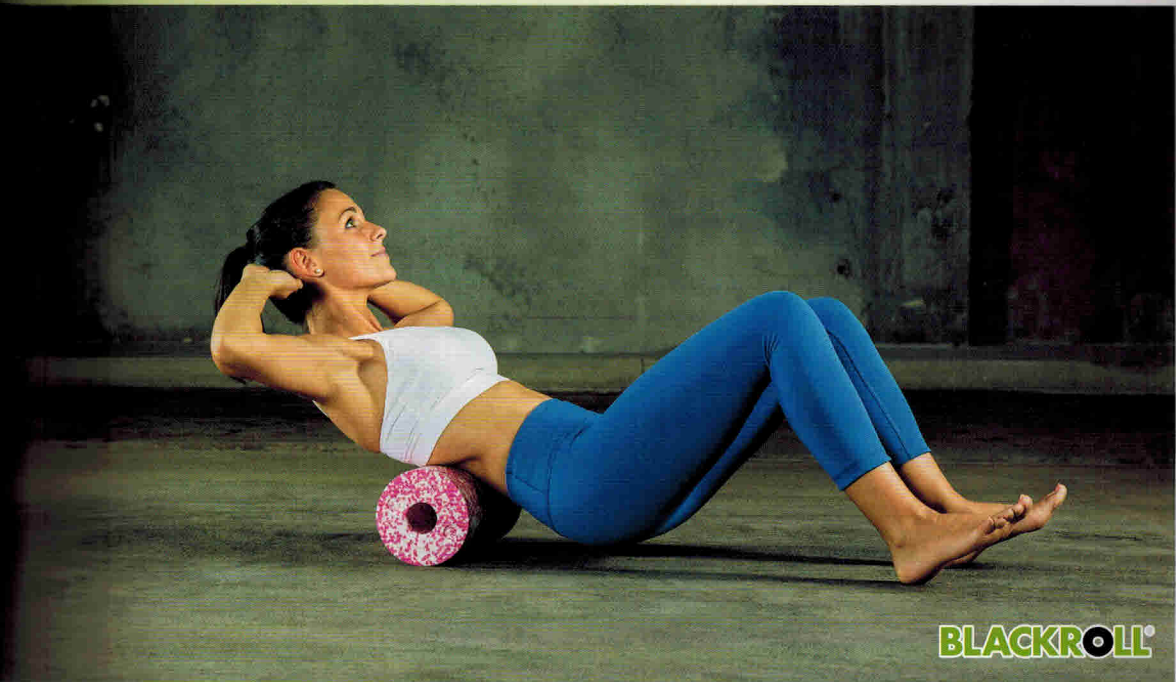
Упражнение для брюшного пресса с BLACKROLL тренирует мышцы живота. При выполнении с BLACKROLL оно начинается, когда мышцы находятся в растянутом положении. Это означает, что брюшные мышцы должны сокращаться больше, чем при традиционном выполнении, или, как его еще называют, качании пресса, и что всего нескольких упражнений достаточно для целевой тренировки разных групп мышц.

### **ПОДСКАЗКА**

Чем ниже по поясничному отделу позвоночника расположен валик, тем интенсивнее качание пресса.

### **ЗАДАЧА:**

- УКРЕПЛЕНИЕ БРЮШНОГО ПРЕССА



### Исходное положение

- Сесть на пол
- Лечь, подложив BLACKROLL под поясничный (трудно) или под грудной отдел позвоночника
- Расположить стопы так, чтобы они образовывали прямой угол с коленями
- Приподнять ягодицы
- Переплести пальцы на затылке

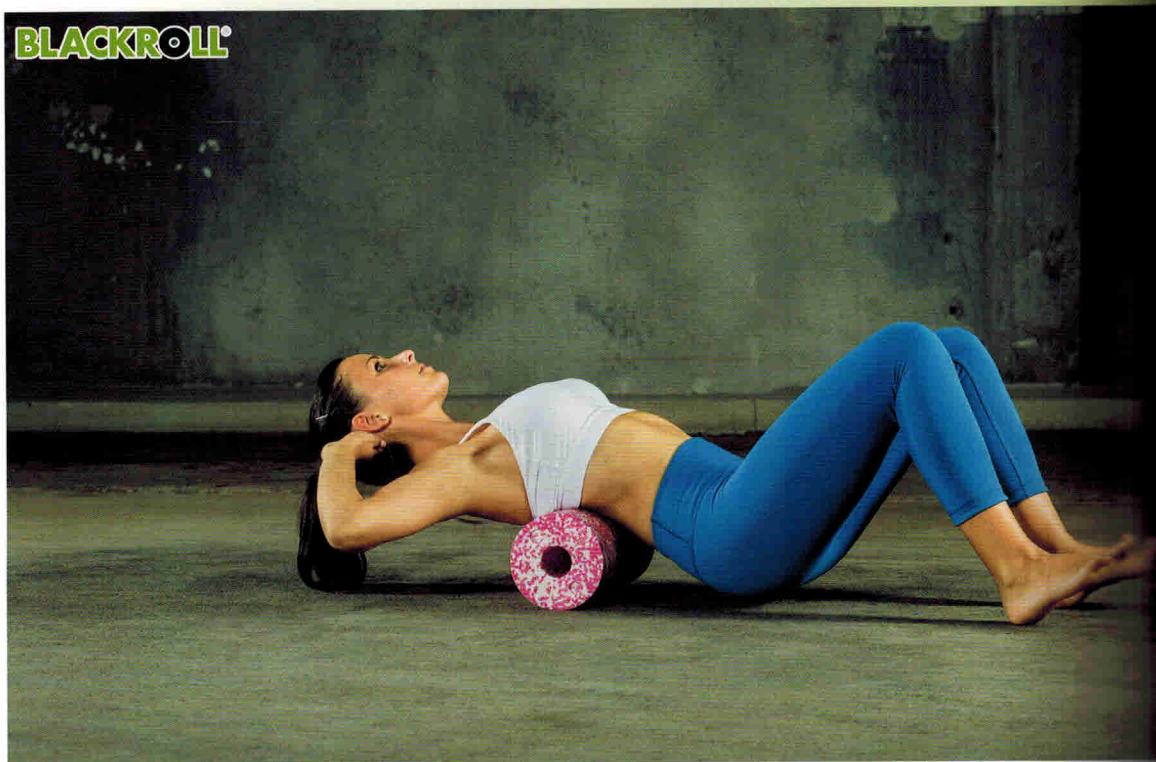
### Выполнение

- Опустить корпус как можно ниже; BLACKROLL здесь ограничивает амплитуду движения
- Медленно поднять туловище, не теряя контакта с BLACKROLL

### Убедитесь, что:

- положение ягодиц и ног во время упражнения не изменяется.

BLACKROLL®



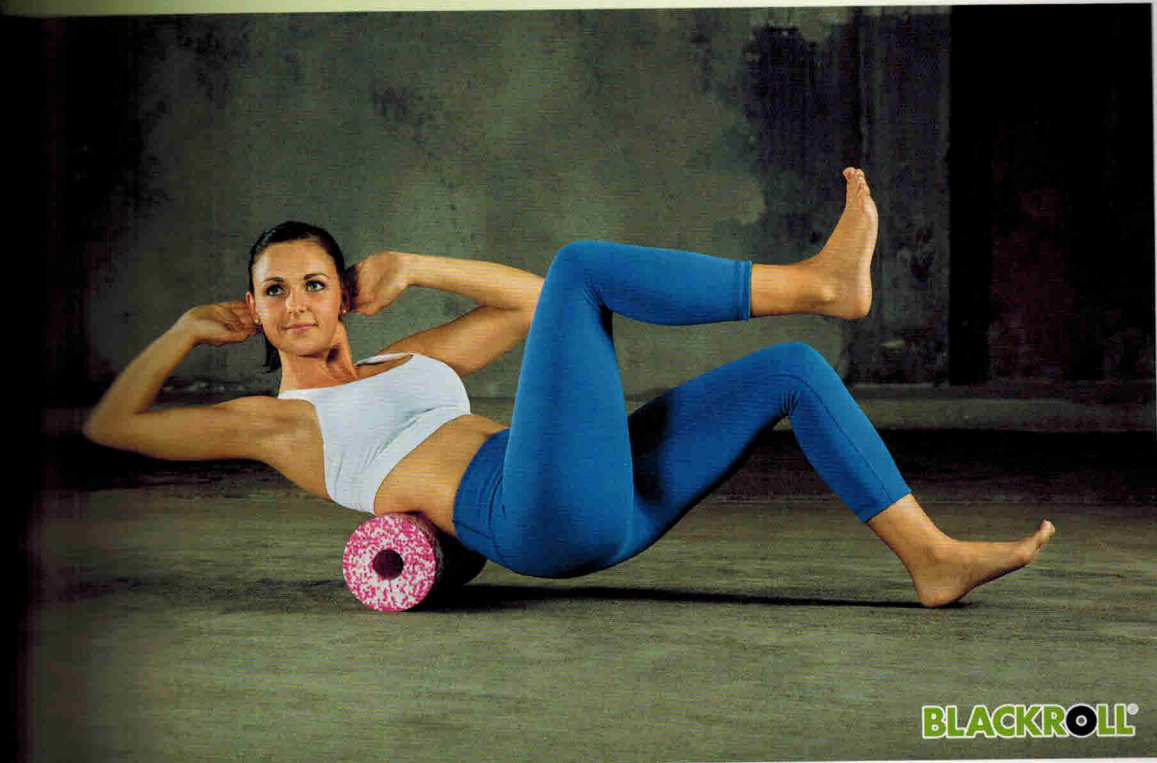
## ДИАГОНАЛЬНОЕ КАЧАНИЕ ПРЕССА

### ЗАДАЧА:

- УКРЕПЛЕНИЕ КОСЫХ МЫШЦ ЖИВОТА

#### Исходное положение

- Сесть на пол
- Лечь, подложив BLACKROLL под поясничный (трудно) или под грудной отдел позвоночника
- Расположить стопы так, чтобы они образовывали прямой угол с коленями
- Приподнять ягодицы
- Переплести пальцы на затылке



### Выполнение

- Согнуть правую ногу под прямым углом в тазобедренном суставе, колене и голеностопном суставе
- Поднять левую стопу
- Опустить корпус как можно ниже; BLACKROLL здесь ограничивает амплитуду движения
- Медленно поднять и повернуть туловище так, чтобы коснуться левым локтем правого колена, затем повторить то же самое в другую сторону

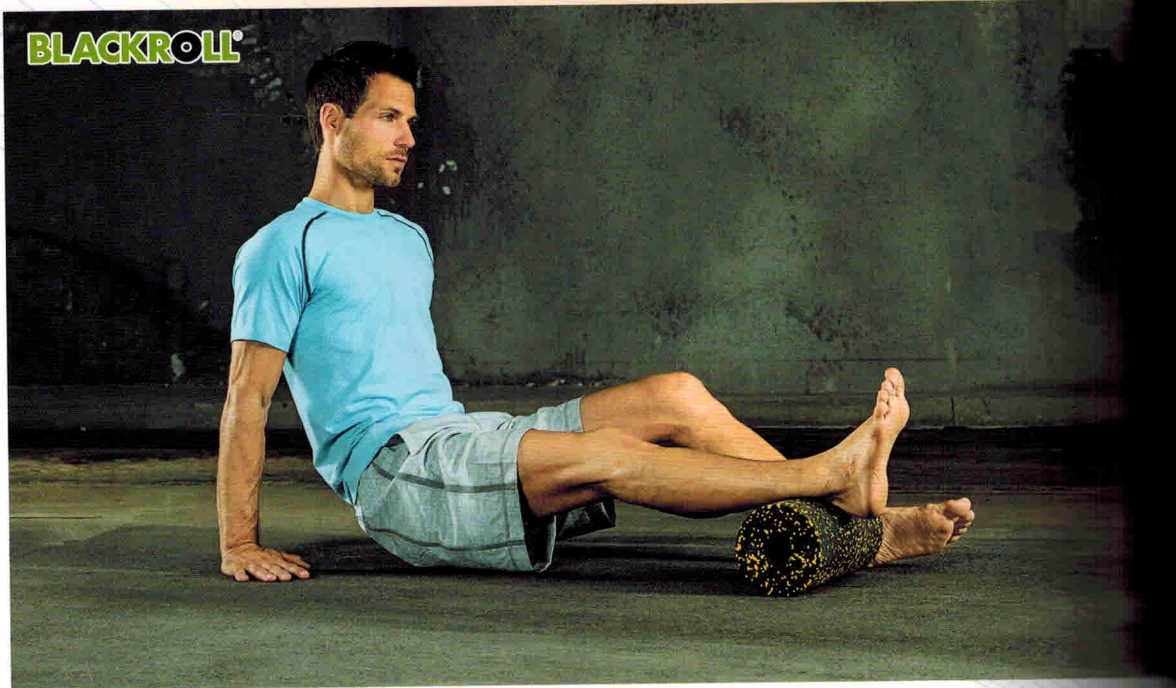
### ПОДСКАЗКА

Чем ниже по поясничному отделу позвоночника расположен валик, тем интенсивнее качание пресса.

### Убедитесь, что:

- положение ягодиц и ног во время упражнения не изменяется.

BLACKROLL®



## ИКРОНОЖНЫЕ МЫШЦЫ

### ЗАДАЧА:

- МАССАЖ И МОБИЛИЗАЦИЯ ИКРОНОЖНЫХ МЫШЦ И ФАСЦИЙ

#### Исходное положение

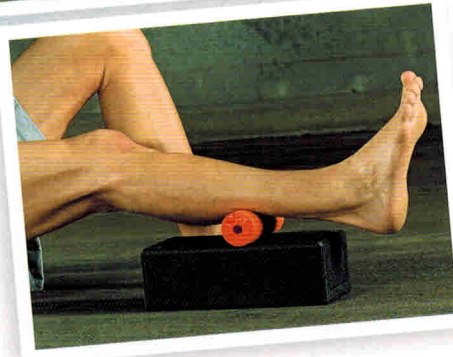
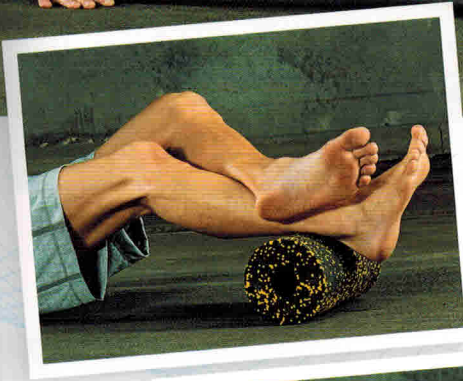
- Сесть прямо с опорой на руки
- Подложить BLACKROLL под правую икру
- Левая нога располагается вдоль правой

#### Выполнение

- Медленно и контролируемо прокатывайте валик икрой
- Нога на полу помогает контролировать выполнение упражнения, создавая опору для качения и помогая приподнять ягодицы
- Плавно поворачивайте правую ногу влево и вправо, убеждаясь, что массируется вся миофасция икры
- Затем смените ноги



**BLACKROLL®**



**ПОДСКАЗКА**

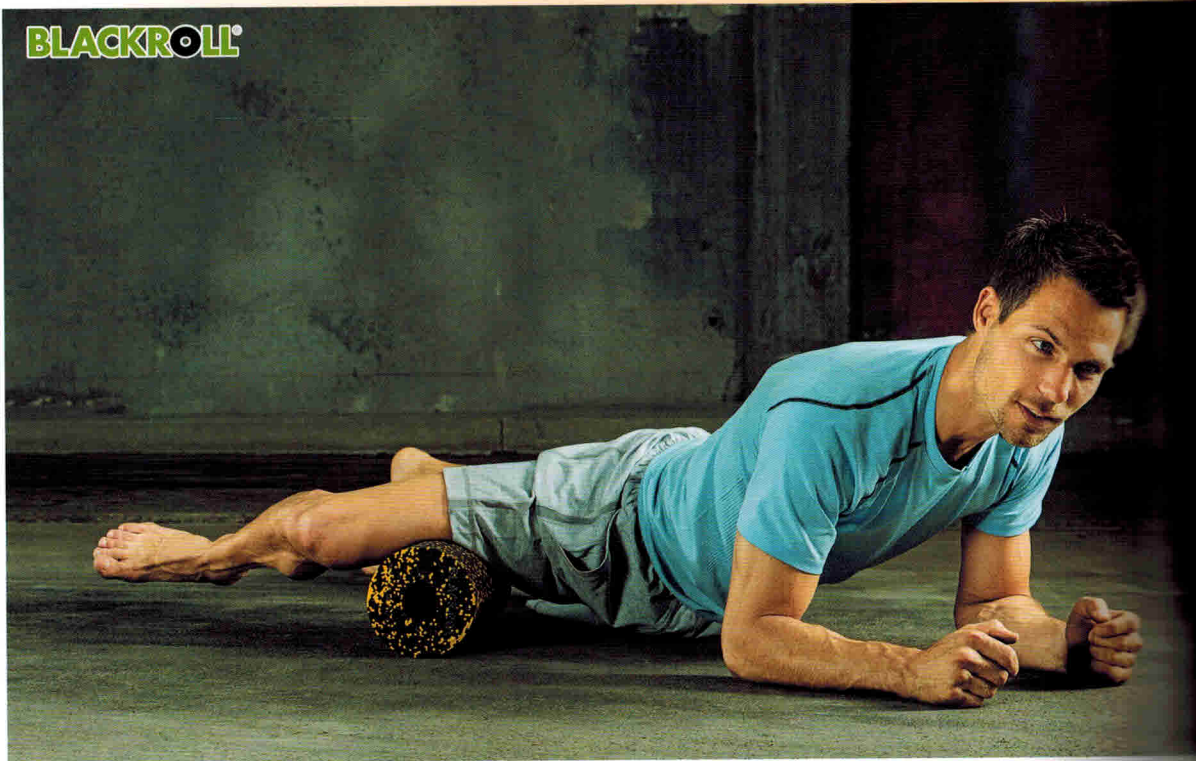
Для увеличения массажного давления положите одну ногу поверх другой. Для более целенаправленного массажа используйте BLACKROLL Мини совместно с блоком BLACKROLL.

**Убедитесь, что:**

- туловище выпрямлено («потянуться вверх»), а грудная клетка раскрыта («грудь развернута»).



BLACKROLL®



## ПРИВОДЯЩИЕ МЫШЦЫ БЕДРА

### ЗАДАЧА:

- ЛЕЧЕНИЕ ПРИВОДЯЩИХ МЫШЦ БЕДРА

### ПОДСКАЗКА

Ослабьте давление на слишком чувствительные зоны, чтобы можно было продолжать с ними работать. Далее старайтесь расслабить эти зоны за счет глубокого дыхания.

### Исходное положение

- Лечь на пол лицом вниз
- Опора на согнутые руки
- Одну ногу отодвинуть в сторону диагонально и согнуть в колене. Другую ногу держать полностью прямой и расслабленной
- Расположить BLACKROLL примерно двумя сантиметрами выше колена согнутой ноги
- Опора на локти



### Выполнение

- Медленно перекатите согнутой ногой валик на пару сантиметров вверх, к тазу
- Затем медленно вернитесь в исходное положение
- Такими мелкими шажками продвигайтесь постепенно вверх к головке четырехглавой мышцы бедра — как раз перед костной частью тазобедренного сустава
- Применяйте только такое давление, которое можете переносить
- Затем поменяйте ноги

### Убедитесь, что:

- делаете глубокий вдох и выдох;
- движение выполняется медленно, концентрированно и контролируемо.