

Die TOGU Blackroll funktioniert nach dem Prinzip der aktiven Regeneration

The TOGU Blackroll works on the principle of active regeneration

Bewegung und Druck der Selbstmassage lösen Muskelverspannungen und Verklebungen im Bindegewebe. Somit wird die Durchblutung gefördert und dadurch Muskel wie Bindegewebe elastischer und widerstandsfähiger gegen Belastungen.

Daher ist die Blackroll auch ein ideales Aufwärmgerät vor und Muskel-Entspannungs-Tool nach dem Sport (beschleunigtes Abführen von Stoffwechsel-Abbauprodukten).

Motion and pressure of self-massage relieves muscle tension and adhesions in the myofascia (connective tissue of muscles and muscle groups). Thus, the circulation is stimulated by muscle and connective tissue such as elastic and resistant to stress.

Therefore, the Blackroll is also an ideal muscle warm-up and relaxation tool after exercise (accelerated removal of metabolic waste products).

