

Odporové bandy BLACKROLL

Základní informace:

Expandery jsou již standardní součástí silové přípravy mnoha sportů. Jejich největší výhodou je skladnost a minimální váha, proto je využijete především na cestách. Na druhou stranu určitě najdou své uplatnění i doma, v posilovně nebo při skupinových lekcích ve fitness centrech. Perfektně nahradí občas potřebného partnera a staly se neodmyslitelnou pomůckou v oblasti funkčního tréninku.

Díky velké rozmanitosti délek, velikosti odporu a tvaru jednotlivých expanderů se můžete opravdu zaměřit na jakoukoliv část vašeho těla. Záleží jenom na vás, co by mělo být cílem tréninku. Mimo již zmíněné posilovací cviky, jsou vhodným doplňkem i ke zvýšení flexibility a tím pádem i urychlení regenerace po náročném tréninku nebo zranění. Odpor vám mohou dávat, ale zároveň i některé cviky zlehčují pro jejich bezchybné zvládnutí v počátcích (shyb). Jsou opravdu multifunkční a vřele doporučuji ke zpestření tréninku.



Stručná orientace v názvech:

Názvy výrobců často na první pohled mnoho neprozradí a tak si je pojďme ve stručnosti představit. Celá řada značky BLACKROLL se skládá celkem ze 4 absolutně odlišných elastických bandů.

- BLACKROLL LOOP BAND – Malý 32 cm dlouhý expandér. Ideální pro cvičení s bandem okolo kotníků nebo pro procvičení menších svalových partií.



- BLACKROLL SUPER BAND – Střední délka 104 cm a šířka 3 cm je správnou volnou při komplexních cvičích na celé tělo. Výhodou je možnost ukotvení pod chodidla a možnost práce i horní poloviny těla.



- BLACKROLL RESIST BAND – Dlouhý 190 cm a široký 6 cm odporový pás. Vhodný pro odporové běžecké nebo skokanské cvičení s bandem okolo pasu, případně pro opravdové siláky.



- BLACKROLL MULTI BAND – Nejdelsí produkt dlouhý 280 cm a o šířce 3 cm je stále flexibilní a díky přišitým okům je mimo klasický posilovací trénink vhodný i pro zvýšení flexibility. Tento produkt mě tak zaujal, že se mu budeme věnovat v samostatném článku.



Rozdíly mezi BLACKROLL a klasickými gumovými expandery:

- Revoluční textilní tkaninový materiál bez latexu

V tomto aspektu vidím ten největší rozdíl oproti konkurenci, která používá klasickou gumu. Textilie je pocitově příjemnější při dotyku s tělem. Nelepí se na kůži. Zároveň je zde garantována i větší odolnost. Gumové produkty vždy časem zpuchří a hrozí větší riziko přetržení. Případně jakýkoliv kontakt s ostrým předmětem (hrana, kamínek, sklo, atd.) může být pro gumu fatální.



- Rozdílná velikost odporu

U každého produktu máte možnost volby hned z několika tuhostí bandů a tím pádem i velikosti odporu, který vám při cvičení budou klást. Nejčastěji mají produkty 3 obtížnosti: lehká – střední - silná. Výjimkou je jenom Resist Band, který má škálu pouze dvou odporů a to velký a super velký.



- Rozdílné typy bandů

Jak již bylo uvedeno výše, můžete si vybrat hned ze 4 produktů (look band, super band, resist band a multi band) pro specifické zacílení na partii, které se chcete věnovat.



- Stále čistý

Po několika cvičení lze band bezproblémů vyprat v pračce do 60° s běžným pracím prostředkem a navrátit tak originální barvu i podržet hygienické standardy. Pro následné usušení doporučuji klasický věšák. Sušička by mohla band trvale poškodit.



- Alergici nemají problém

Díky použitému materiálu textilie odpadají alergické reakce na latex a je tedy vhodný pro širší populaci.

- Ucelený koncept

Jak už je pro BLACKROLL zvykem, neprodávají pouze produkty, ale ucelený koncept, ke kterému má každý klient přístup. Na svých webových stránkách www.blackroll.com najdete mnoho ukázkových videí, jak správně pracovat s jejich produkty. Navíc ke každému bandu dostanete i instruktážní mini knížku, kde je ukázáno hned několik zajímavých cviků a důležitých informací k samotnému použití.

- Chytrá aplikace

Moderní doba vyžaduje držet krok a proto BLACKROLL nezaspal a vymyslel bezplatnou, ale geniální aplikaci do vašich smartphonů. Lze jednoduše stáhnout do operačních systémů Apple i Android. Zde najdete praktickou ukázkou cviků rozdělenou na svalové partie, druh náčiní, obtížnost a časovou náročnost. Potvrdíte a můžete cvičit.



- **Záruka 24 měsíců**

Firma BLACKROLL si za svými produkty stojí a proto nabízí nestandardní délku záruky po dobu 2 let na všechny jejich produkty.

- **Německá kvalita**

Značka BLACKROLL má své kořeny v Německu, kde i nadále produkty vyrábí. Nepřesunuli svoji výrobu do Číny, což se bohužel stává stále častěji. Díky tomu mohou dohlížet na výrobky té nejvyšší kvality.

Moje oblíbené cviky:

1. **BLACKROLL LOOP BAND - PUMPAŘ**

Základní pozice: Leh na zádech se zvednutou hlavou i oblastí lopatek. Dolní končetiny pokrčeny v kyčelních a kolenních kloubech. Band máme mezi kotníky a naše ruce se jej dotýkají.



Základní pozice

Provedení: S výdechem naše ruce stlačí band směrem k zemi bez souhybu dolních končetin. S nádechem se plynule vrátím zpět do základní pozice. Cvik opakují 10-15x.



Koncová pozice

2. BLACKROLL SUPER BAND – MRTVÝ BROUK

Základní pozice: Leh na zádech, horní končetiny předpaženy a dolní končetiny pokrčeny v 90°v kyčelním i kolenním kloubu. Hlava je v prodloužení páteře. Band máme umístěn okolo našich rukou a nohou.



Základní pozice

Provedení: S výdechem budeme křížem jednu horní končetinu dostávat do vzpažení a dolní končetinu propínat za stálého minimálního pokrčení v kolenním kloubu. Po celou dobu musíme udržet bedra „přilepená“ k podložce. S nádechem se plynule vrátíme zpět do základní pozice a vyměníme končetiny.



Koncová pozice

BLACKROLL RESIST BAND - VÝSKOKY

Základní pozice: Band pevně ukotvíme k nehybné a dostatečně stabilní konstrukci do výšky pasu. Vlezeme dovnitř bandu a umístíme si jej do oblasti pánve. Upravíme svou vzdálenost od kotvy tak, ať cítíme již v základní pozici lehký odpor. Nyní provedeme podřep se současným zapažením.



Základní pozice

Provedení: S výdechem a za pomoci našich paží dynamicky odrazíme z dolních končetin do dálky. Asi všichni známe „žabáky“, takže tímto způsobem. Band nás v letové fázi vrátí zpět na startovní pozici, a tudíž nejsme prostorově limitováni. Zkuste provést 20x za sebou a uvidíte, že váš dech se zrychlí, tepová frekvence vzroste a svaly začnou „pálit“.



Koncová pozice

Bližší informace na www.tejpy.cz a www.blackroll.cz Zde je možné si jednotlivé produkty zakoupit, přihlásit se na kurzy nebo získat kontakt a v případě dotazů se na nás obrátit.