



Dag van de Atletiek

21 maart 2026

Atletiekunie



Zelfmassage met BLACKROLL®

Door Ive Rombout

Soort Praktijksessie

Doelgroep Junioren, Senioren, Master

Niveau 2, 3

Ronde 1 ✗

Ronde 2 ✗

Ronde 3 ✓

Inhoud

Tijdens deze workshop leer je hoe je met gerichte zelfmassagetechnieken spanning in spieren (myos) en bindweefsel (fascia) vermindert en tegelijkertijd de bloed- en lymfecirculatie stimuleert. Deze aanpak, ook wel myofasciale release genoemd, draagt bij aan een betere lichaamshouding, meer mobiliteit en een grotere flexibiliteit.

Het resultaat is een efficiënter herstel na inspanning, een verhoogde sportprestatie en een lager risico op blessures. De technieken zijn praktisch toepasbaar en geschikt voor elke sporter of actieve levensstijl, ongeacht niveau of ervaring.

Deze workshop wordt verzorgd door BLACKROLL®

Over Ive

Ive Rombout is specialist in beweging en beschikt over een bachelor in Lichamelijke Opvoeding en Bewegingswetenschappen. Als Master Trainer voor BLACKROLL® combineert hij wetenschappelijke kennis met jarenlange praktijkervaring. Hij is gespecialiseerd in sport- en bindweefselmassage en focust zich sterk op blessurepreventie en herstel via fasciatraining.

Naast zijn professionele expertise is Ive zelf een gepassioneerd ultraloper en fietser. Hij past zijn kennis dagelijks toe in zijn eigen sportieve uitdagingen, wat zijn aanpak extra geloofwaardig en praktijkgericht maakt. Door wetenschap en ervaring te verbinden helpt hij sporters en actieve mensen om prestaties te verbeteren, herstel te optimaliseren en blessures te voorkomen. Mobiliteit en duurzaam bewegen staan daarbij centraal.



Atletiekunie