

Shida Pourhosseini

OPTIMALE REGENERATION MIT **YOGA** UND **BLACKROLL**®

Die besten Übungen für mehr Mobilität,
Stabilität und Leistung im Sport

**Mit Trainingsplänen
für über 15 Sportarten**

riva

© des Titels »Optimale Regeneration mit Yoga und BLACKROLL®« (ISBN 978-3-7423-0588-6)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

INHALT

Vorwort	6
Einführung.	9
Wie funktioniert dieses Buch?	10
Yoga im Profisport	10
Sport und der Körper	12
Faszien und Fitness	14
Die Yogawelt	22
Yoga für Sportler	23
BLACKROLL® meets Yoga	24
Die Übungen.	29
Die Basics vorweg.	31
Ab auf die Rolle: Selbstmassage mit BLACKROLL®-Produkten	37
Mobilisationsübungen	64
Stabilisierende und kräftigende Yogahaltungen	89
Dehnende Yogahaltungen	136
Hotspot Schulter	176
Für Fortgeschrittene	186
Entspannung durch Atemübungen und Meditation	192
Trainingspläne.	205
Basketball, Volleyball, Handball	207
Fußball	211
Triathlon (Laufen, Radfahren, Schwimmen)	215
Tennis, Golf, Hockey, Badminton	220
Klettern, Bouldern	225
Windsurfen, Snowboarden, Wasserski, Skaten, Skifahren.	228
Übungsverzeichnis	232
Literaturempfehlungen.	235
Quellen	235
Über die Autorin	236
Dank.	237