

LUTZ GRAUMANN • MARCEL ANDRÄ • TORSTEN PFITZER

FUNKTIONELLES
FASZIENTRAINING
MIT DER **BLACKROLL**®

riva

© des Titels »Funktionelles FaszienTraining mit der BLACKROLL® (978-3-86883-694-3)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

INHALT

INTRO	4
BASICS	8
INTERVIEW MIT ROBERT SCHLEIP	16
FUNKTIONELLES FASZIENTRAINING MIT DER BLACKROLL®: VON BINDEGEWEBE UND MUSKULATUR	22
EIN GERÄT FÜR ALLES: TRAINING MIT DER BLACKROLL®	29
KAMPF DEM SCHMERZ: WELCHEN EINFLUSS FASZIEN AUF SCHMERZEN DES BEWEGUNGSAPPARATS HABEN WARNHINWEISE	35 46
TRAINING & FITNESS	48
FUNCTIONAL TRAINING MIT DER BLACKROLL®	52
BALANCE	53
MOBILITÄT	57
STABILITÄT	73
KRAFT	89
FUNCTIONAL TRAINING MIT DEM BLACKROLL®-BOOSTER	116
SELF-MYOFASCIAL TECHNIQUES	122
WORKOUTS	152
ALLGEMEINER TRAININGSPLAN	154
TRAININGSPLÄNE FÜR BESTIMMTE SPORTARTEN	156
LAUFEN	156
RADFAHREN	157
TEAM- UND BALLSPORT	158
SCHWIMMEN	159