

# Christoph Lukas

## Faszienbehandlung mit der Blackroll

Leseprobe

[Faszienbehandlung mit der Blackroll](#)

von [Christoph Lukas](#)

Herausgeber: Books on Demand



Dr. Christoph Lukas

<http://www.unimedica.de/b19475>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



## INHALTSVERZEICHNIS

Inhaltsverzeichnis .....	5
Vorwort .....	9
Einführung .....	11
Was haben wir im Medizinstudium über Faszien gelernt?.....	11
Was wissen wir heute? .....	12
Wie können wir dieses Wissen nutzen?.....	15
Welche Verbindungen zu Faszienmodellen gibt es in der Medizin?....	17
Akupunktur und Faszien.....	17
Triggerpunktbehandlung und Faszien.....	18
Osteopathie / Chirotherapie und Faszien.....	18
Faszientechniken in der Physiotherapie.....	21
Faszien-Distorsions-Modell.....	21
Rolfing .....	21
Kinesiotaping / Medical Taping .....	22
Faszientraining.....	23
Faszientechniken mit Hilfe der BlackRoll.....	27
Was ist die BlackRoll? .....	27

Wie funktioniert die BlackRoll? .....	28
Was bringt die Blackroll? .....	30
Wie wird die Blackroll verwendet? .....	31
Sicherheitshinweise.....	32
Kontraindikationen.....	34
Übungen zur Selbstmassage mit der BlackRoll.....	35
Plantarfaszie mit der Mini-Roll.....	36
Plantarfaszie mit der Blackroll .....	37
Wade.....	38
Tibialis anterior .....	39
Quadriceps.....	40
Oberschenkelrückseite (ischiocurale Muskulatur).....	41
Adduktoren .....	42
Tractus Iliotibialis.....	43
Tractus Iliotibialis, leichtere Version.....	44
Psoas (Hüftbeuger)mit dem Blackrollball .....	45
Glutealmuskulatur/ piriformis .....	46
Glutealmuskulatur/piriformis intensiv.....	47

Unterer Rücken (Lendenwirbelsäule .....	48
Oberer Rücken (Brustwirbelsäule) .....	49
Alternativ: Wirbelsäule im Stehen .....	50
Seitlicher Rumpf .....	51
Seitlicher Rumpf im Stehen .....	52
Nacken .....	53
Brustmuskulatur (pectoralis) .....	54
Pectoralis mit dem Blackroll Ball 8cm .....	55
Oberarme .....	56
Unterarme .....	57
Unterarme mit der Miniroll am Schreibtisch .....	58
Übungsprogramme für bestimmte Indikationen .....	59
Möglichkeiten und Nutzen der BlackRoll in der Rehabilitation .....	63
Literaturverzeichnis .....	65
Über den Autor .....	68

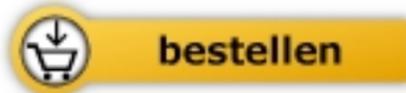


Dr. Christoph Lukas

Christoph Lukas

[Faszienbehandlung mit der Blackroll](#)

68 Seiten, kart.  
erschienen 2012



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)