

Andrä M./Bleuel S. Funktionelles Faszientraining mit der BLACKROLL

Leseprobe

[Funktionelles Faszientraining mit der BLACKROLL](#)

von [Andrä M./Bleuel S.](#)

Herausgeber: Riva Verlag



<http://www.unimedica.de/b19179>

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

<http://www.unimedica.de>



INHALT

| | |
|--|------------|
| INTRO | 4 |
| BASICS | 6 |
| INTERVIEW MIT ROBERT SCHLEIP | 14 |
| FUNKTIONELLES FASZIENTRAINING MIT DER BLACKROLL: VON BINDEGEWEBE UND MUSKULATUR | 20 |
| EIN GERÄT FÜR ALLES: TRAINING MIT DER BLACKROLL | 27 |
| KAMPF DEM SCHMERZ: WELCHEN EINFLUSS FASZIEN AUF RÜCKENSCHMERZEN HABEN | 31 |
| WARNHINWEISE | 40 |
| TRAINING & FITNESS | 42 |
| FUNCTIONAL TRAINING MIT DER BLACKROLL | 46 |
| BALANCE | 47 |
| MOBILITÄT | 53 |
| STABILITÄT | 69 |
| KRAFT | 85 |
| SELF-MYOFASCIAL RELEASE (SMR) | 112 |
| WORKOUTS | 136 |
| ALLGEMEINER TRAININGSPLAN | 138 |
| TRAININGSPLÄNE FÜR BESTIMMTE SPORTARTEN | 139 |
| LAUFEN | 140 |
| RADFAHREN | 141 |
| TEAM- UND BALLSPORT | 142 |
| SCHWIMMEN | 143 |

MARCEL ANDRÄ • SABINE BLEUEL • TORSTEN PFITZER

FUNKTIONELLES
FASZIENTRAINING
MIT DER **BLACKROLL®**



riva

Andrä M./Bleuel S.

[Funktionelles Faszientraining mit der BLACKROLL](#)

144 Seiten, kart.
erschieden 2015



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de