

# Kay Bartrow Blackroll Rücken

Leseprobe

[Blackroll Rücken](#)

von [Kay Bartrow](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.narayana-verlag.de/b20242>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)

<http://www.narayana-verlag.de>



## Stichwortverzeichnis

### A

8er-Touren 36  
Auf und nieder 34  
Aufwärmen 30

### B

Backline 15  
Balance trainieren 68  
Bauchmuskeln trainieren 88  
**Blackroll**  
– Sortiment 26

### C

Cat stretch – Katzendehnung  
106

### D

Diagonale 37  
Drehend stabilisieren 116  
Drehend stabilisieren – Variante  
118  
Drehfähigkeit verbessern 80

### E

Einsteigerprogramm 38  
Elastizität steigern 86  
Energiegewinnung 30

### F

#### Faszien

– Aufbau, fein 15  
– Aufgaben 11  
– Belastungen 24  
– Beweglichkeit 12  
– Einfluss auf Körpergesundheit  
12  
– Entzündung 21  
– Funktion 18  
– Kraftübertragung 23  
– Rückenschmerzen 20  
– Schmerzentstehung 21  
– Training 23  
– Verklebungen 21

– Verletzungen 22  
– Wasserhaushalt 19  
Faszien aufladen 112  
Frontline 16  
Füße aktivieren 58

### H

Hüfte und Wirbel mobilisieren  
66  
Hüper 32  
Hyaluronsäure 19

### I

Ileosakralgelenk mobilisieren  
52

### K

Katapulteffekt verbessern 78  
Kopfgelenke stabilisieren 100  
Körpermitte stabilisieren 70

### L

Lange Rückenfaszie mobilisieren  
108  
Lateralline 17  
Lateralline fordern 90  
Lendenwirbelsäule beugen 46

### M

Muskelfaszien 15  
**Myofascial Countermovement**  
– Gegenbewegung 26  
Myofascial Self Release 25  
Myofascial Stretch 26

### N

Nacken entspannen 120  
Nacken massieren 102

### O

Oberkörper entspannen 110  
Oberschenkel ausrollen 84

### P

**Programme**  
– Aufbau 38

### R

Rollout 25  
Rollout Brustwirbelsäule 42  
Rollout Gesäß 44, 60  
Rollout Lendenwirbelsäule 40  
Rollout Lende und Becken 62  
Rollout obere Rückenfaszie 48,  
64  
Rollout seitliche Faszienkette  
50  
Rücken quer ausrollen 54  
**Rückenschmerzen**  
– Hinweise zum Training 39  
– spezifische 10  
– unspezifische 10  
Rückseitigen Nacken ausrollen  
98

### S

Sanft schwingen und  
stabilisieren 72  
Seitlichen Nacken ausrollen 94  
**Sensory Refinement**  
– Körperwahrnehmung steigern  
26  
Streckmuskeln aktivieren,  
Faszien dehnen 82

### U

Unteren Rücken mobilisieren 76

### V

Vordere und hintere  
Faszienkette fordern 114

### W

Warm-up 30  
Wirbelgelenke mobilisieren 96



Kay Bartrow

[Blackroll Rücken](#)

Faszientraining gegen Rückenbeschwerden

128 Seiten, kart.  
erschienen 2016



**bestellen**

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)