

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.narayana-verlag.de/b19179>

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
<http://www.narayana-verlag.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



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise
www.narayana-verlag.de