

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

<b>INTRO</b>	<b>4</b>
<b>BASICS</b>	<b>8</b>
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
<b>TRAINING &amp; FITNESS</b>	<b>48</b>
<b>FUNCTIONAL TRAINING MIT DER BLACKROLL®</b>	<b>52</b>
BALANCE	53
MOBILITÄT	57
STABILITÄT	73
KRAFT	89
FUNCTIONAL TRAINING MIT DEM BLACKROLL®-BOOSTER	116
<b>SELF-MYOFASCIAL TECHNIQUES</b>	<b>122</b>
<b>WORKOUTS</b>	<b>152</b>
<b>ALLGEMEINER TRAININGSPLAN</b>	<b>154</b>
<b>TRAININGSPLÄNE FÜR BESTIMMTE SPORTARTEN</b>	<b>156</b>
LAUFEN	156
RADFAHREN	157
TEAM- UND BALLSPORT	158
SCHWIMMEN	159