

INHALT

INTRO	4
BASICS	6
INTERVIEW MIT ROBERT SCHLEIP	14
FUNKTIONELLES FASZIEN TRAINING 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