

INHALT

- Vorwort
- Was sind Faszien?
- Funktion und Bedeutung der Faszien
- Darum ist Faszientraining notwendig und sinnvoll
- Faszientraining mit dem Foam-Roller
- Foam-Rolling: Trainingspraxis, Herangehensweise und Programme
- Mobilisationsübungen und der Einsatz weiterer Trainingstools (insbesondere Massagebälle)
- Faszielles Dehnen, Faszielles Krafttraining und faszienorientiertes Training im Sport
- Nachwort
- Literatur
- Über den Autor