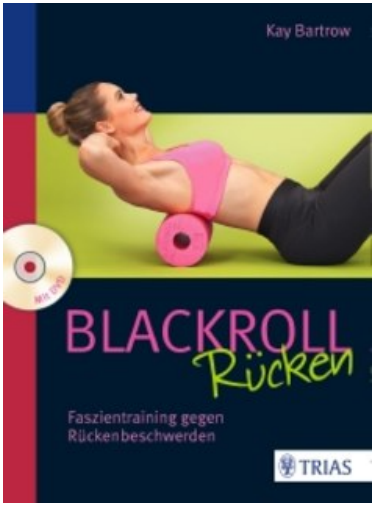
Kay Bartrow
Blackroll Rücken

Reading excerpt

Blackroll Rücken
of Kay Bartrow
Publisher: MVS Medizinverlage Stuttgart



http://www.narayana-verlag.com/b20242

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
http://www.narayana-verlag.com

Narayana Verlag

7 **Liebe Leserin, lieber Leser**

9 Faszien – das Netzwerk für Mobilität

10 **Ein System stellt sich vor**

11 Wer sind die Faszien?
12 Was machen Faszien?
13 Faszien – ihr Aufbau im Überblick
15 Faszienaufbau – die Details
15 Die wichtigen drei: Backline – Frontline – Lateralline
18 Wie das Fasziensystem funktioniert
19 Faszien, Hyaluron und Wasser

20 **Faszien und Rücken-schmerzen**

21 Faszien, Schmerz und Wahrnehmung
22 Wie eins mit dem anderen zusammenhängt
22 Faszien und Kraft übertragen
23 Faszien trainieren
24 Was belastet die Faszien?
25 Die effektivsten Trainingstechniken
26 Trainingsgerät Blackroll

29 Die Übungsprogramme

30 **Warm-up – das Startprogramm**

30 Der wichtige »Schubs«
31 Aufwärmen gestalten
32 Hüpfer
34 Auf und nieder
36 8er-Touren
37 Die Diagonale

38 **Programm für Einsteiger – bei Schmerzen**

38 Die Programme und ihr Aufbau
39 Wie Sie praktisch vorgehen
39 Hinweise bei Rückenschmerzen
40 Rollout Lendenwirbelsäule
42 Rollout Brustwirbelsäule
44 Rollout Gesäß
46 Lendenwirbelsäule beugen
48 Rollout obere Rückenfaszie
50 Rollout seitliche Faszienkette
52 Ileosakralgelenk mobilisieren
54 Rücken quer ausrollen

aus: Bartrow, Blackroll für den Rücken (ISBN 9783432100241) © 2016 Trias Verlag

56 **Training bei leichten Beschwerden**

56 Wie funktioniert eigentlich Training?
57 Das zweite Programm
58 Füße aktivieren
60 Rollout Gesäß
62 Rollout Lende und Becken
64 Rollout obere Rückenfaszie
66 Hüfte und Wirbel mobilisieren
68 Balance trainieren
70 Körpermitte stabilisieren
72 Sanft schwingen und stabilisieren

74 **Training für die Prävention**

74 Tipps für das Training
75 Faszien »entkleben«
76 Unteren Rücken mobilisieren
78 Katapulteffekt verbessern
80 Drehfähigkeit verbessern
82 Streckmuskeln aktivieren, Faszien dehnen
84 Oberschenkel ausrollen
86 Elastizität steigern
88 Bauchmuskeln trainieren
90 Lateralline fordern

92 **Trainieren gegen Nackenschmerzen**

92 Wer macht da Ärger?
93 Bei akuten Nackenbeschwerden
94 Seitlichen Nacken ausrollen
96 Wirbelgelenke mobilisieren
98 Rückseitigen Nacken ausrollen
100 Kopfgelenke stabilisieren
102 Nacken massieren

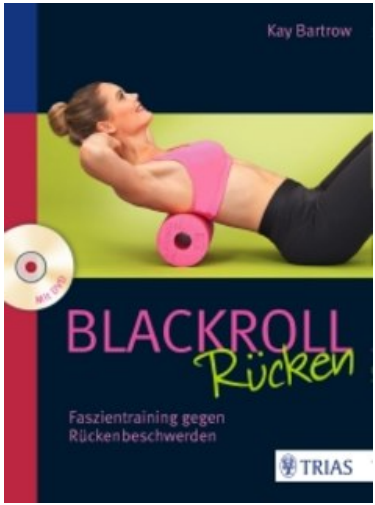
104 **Cool-down: Rücken verwöhnen**

104 Schmerzrezeptoren übertrumpfen
105 Atmung einsetzen
106 Cat stretch – Katzendehnung
108 Lange Rückenfaszie mobilisieren
110 Oberkörper entspannen
112 Faszien aufladen
114 Vordere und hintere Faszienkette fordern
116 Drehend stabilisieren
118 Drehend stabilisieren – Variante
120 Nacken entspannen

122 **Literaturverzeichnis**

123 **Stichwortverzeichnis**

aus: Bartrow, Blackroll für den Rücken (ISBN 9783432100241) © 2016 Trias Verlag



Kay Bartrow

Blackroll Rücken

Faszientraining gegen Rückenbeschwerden

128 pages, pb
publication 2016

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life

www.narayana-verlag.com