

ELFE GRALMANNI • HAROLD ANDRÁK • TORSTEN PFYZER

FUNKTIONELLES
FASZIENTRAINING
MIT DER **BLACKROLL**



riva

Funktionelles Faszientraining mit der BLACKROLL



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Funktionelles Faszientraining mit der BLACKROLL

Marcel Andrä, Dr. Lutz Graumann, Dr. Torsten Pfitzer

Funktionelles Faszientraining mit der BLACKROLL Marcel Andrä, Dr. Lutz Graumann, Dr. Torsten Pfitzer

BLACKROLL Buch mit ausführlichen Informationen zum Thema Faszientraining; mit Übungsanleitungen und vielen Abbildungen; Seitenzahl: 144; 2. Auflage 2015; riva Verlag München.

 [Download Funktionelles Faszientraining mit der BLACKROLL ...pdf](#)

 [Online lesen Funktionelles Faszientraining mit der BLACKROLL ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Funktionelles Faszientraining mit der BLACKROLL Marcel Andrä, Dr. Lutz Graumann, Dr. Torsten Pfitzer

144 Seiten

Kurzbeschreibung

Die BLACKROLL hat im Sport und in der Physiotherapie eine enorme Bedeutung erlangt. Bei Verspannungen und Schmerzen kann sie kleine Wunder bewirken. Verkürzte oder verklebte Faszien werden durch Selbstmassagen mit der Rolle wieder lang und geschmeidig, verloren gegangene Beweglichkeit kehrt zurück und chronische Schmerzen verschwinden. Doch die Faszien lassen sich ähnlich wie Muskeln auch trainieren, um bessere sportliche Leistungen zu erzielen und Verletzungen zu vermeiden.

Dieser farbig bebilderte Ratgeber verbindet funktionelles Training und Faszienfitness mit dem Ziel, den Körper ideal auf Belastungen vorzubereiten und langfristig gesund zu erhalten. Drei Faszienexperten mit Erfahrung in der Schmerzbehandlung und Sportmedizin erklären, wie man die BLACKROLL optimal zur Faszienpflege einsetzt. Darüber hinaus zeigen sie, wie man mit der Rolle ein komplettes Workout zur Verbesserung von Kraft, Balance, Mobilität und Stabilität absolvieren kann.

42 farbig bebilderte Übungen und verschiedene Trainingspläne machen dieses Buch zu einem unentbehrlichen Wegweiser für alle, die ein Leben lang leistungsfähig, schmerzfrei und beweglich bleiben möchten. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Marcel Andrä ist Diplom-Sportwissenschaftler und besitzt große praktische Erfahrung als Coach und Faszienexperte. Bereits vor knapp zehn Jahren kam der ehemalige Leistungssportler über amerikanische Fitnessprofis mit dem Thema „Foam Rolling“ in Berührung. Menschen zu coachen, zu trainieren und gemeinsam mit ihnen ihre individuellen Ziele zu erreichen ist seine große Passion.

Dr. Lutz Graumann ist Arzt für Sportmedizin, Ernährungsmedizin und Chirotherapie. Seine Schwerpunkte liegen in der Förderung und Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit. Aufgrund seiner vielfachen Teilnahme an Forschungsprogrammen in den USA, Kanada und Europa wird er als Kapazität im Bereich Performance Medicine und Functional Training wahrgenommen.

Dr. rer. nat. Torsten Pfitzer ist ein auf Rückenschmerzen spezialisierter Therapeut, Heilpraktiker und Apotheker mit Praxis in München. Er hat zahlreiche Zusatzausbildungen auf Gebieten wie Myofaszial-Kinematik, Osteopathie, Ernährungstherapie und auch psycho-emotionaler Kinesiologie. Sein Bestreben ist es, seine Patienten mit einem ganzheitlichen Vier-Säulen-Konzept ursächlich und nachhaltig von ihren Schmerzen zu befreien. www.DrPfitzer.de

Download and Read Online Funktionelles Faszientraining mit der BLACKROLL Marcel Andrä, Dr. Lutz Graumann, Dr. Torsten Pfitzer #PJYDL0GW3H8

Lesen Sie Funktionelles Faszientraining mit der BLACKROLL von Marcel Andrä, Dr. Lutz Graumann, Dr. Torsten Pfitzer für online ebook Funktionelles Faszientraining mit der BLACKROLL von Marcel Andrä, Dr. Lutz Graumann, Dr. Torsten Pfitzer Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Funktionelles Faszientraining mit der BLACKROLL von Marcel Andrä, Dr. Lutz Graumann, Dr. Torsten Pfitzer Bücher online zu lesen. Online Funktionelles Faszientraining mit der BLACKROLL von Marcel Andrä, Dr. Lutz Graumann, Dr. Torsten Pfitzer ebook PDF herunterladen Funktionelles Faszientraining mit der BLACKROLL von Marcel Andrä, Dr. Lutz Graumann, Dr. Torsten Pfitzer Doc Funktionelles Faszientraining mit der BLACKROLL von Marcel Andrä, Dr. Lutz Graumann, Dr. Torsten Pfitzer Mobipocket Funktionelles Faszientraining mit der BLACKROLL von Marcel Andrä, Dr. Lutz Graumann, Dr. Torsten Pfitzer EPub