

INHALT

Vorwort 9

TEIL 1 **DIE GRUNDLAGEN**

- Kapitel 1 Die wissenschaftliche Basis des Foam Rolling 16
- Kapitel 2 Die Vorteile des Foam Rolling 29
- Kapitel 3 Sichere Übungsausführung 44
- Kapitel 4 Foam-Rolling-Equipment 60

TEIL 2 **DIE TECHNIKEN**

- Kapitel 5 Füße und Unterschenkel 72
- Kapitel 6 Oberschenkel 89
- Kapitel 7 Hüfte 110
- Kapitel 8 Brust und oberer Rücken 123
- Kapitel 9 Schultern und Arme 139

TEIL 3 **DIE TRAININGSPROGRAMME**

- Kapitel 10 Ganzkörper-Bewegungsanalyse 158
- Kapitel 11 Aufwärmen 173
- Kapitel 12 Beweglichkeit 184
- Kapitel 13 Regeneration nach dem Training 197
- Kapitel 14 Rehabilitation 213

Quellen 224

Über den Autor 230

Danksagung 231