

INHALTSVERZEICHNIS

Inhaltsverzeichnis	5
Vorwort.....	9
Einführung	11
Was haben wir im Medizinstudium über Faszien gelernt?	11
Was wissen wir heute?	12
Wie können wir dieses Wissen nutzen?.....	15
Welche Verbindungen zu Faszienmodellen gibt es in der Medizin?....	17
Akupunktur und Faszien.....	17
Triggerpunktbehandlung und Faszien.....	18
Osteopathie / Chirotherapie und Faszien	18
Faszientechniken in der Physiotherapie.....	21
Faszien-Distorsions-Modell	21
Rolfing	21
Kinesiotaping / Medical Taping.....	22
Faszientraining.....	23
Faszientechniken mit Hilfe der BlackRoll.....	27
Was ist die BlackRoll?	27

Wie funktioniert die BlackRoll?	28
Was bringt die Blackroll?.....	30
Wie wird die Blackroll verwendet?	31
Sicherheitshinweise	32
Kontraindikationen	34
Übungen zur Selbstmassage mit der BlackRoll	35
Plantarfaszie mit der Mini-Roll.....	36
Plantarfaszie mit der Blackroll	37
Wade	38
Tibialis anterior	39
Quadriceps	40
Oberschenkelrückseite (ischiocurale Muskulatur)	41
Adduktoren	42
Tractus Iliotibialis	43
Tractus Iliotibialis, leichtere Version	44
Psoas (Hüftbeuger)mit dem Blackrollball	45
Glutealmuskulatur/ piriformis	46
Glutealmuskulatur/piriformis intensiv	47

Unterer Rücken (Lendenwirbelsäule).....	48
Oberer Rücken (Brustwirbelsäule).....	49
Alternativ: Wirbelsäule im Stehen	50
Seitlicher Rumpf	51
Seitlicher Rumpf im Stehen.....	52
Nacken.....	53
Brustmuskulatur (pectoralis).....	54
Pectoralis mit dem Blackroll Ball 8cm	55
Oberarme	56
Unterarme	57
Unterarme mit der Miniroll am Schreibtisch	58
Übungsprogramme für bestimmte Indikationen	59
Möglichkeiten und Nutzen der BlackRoll in der Rehabilitation	63
Literaturverzeichnis	65
Über den Autor	68