

Inhalt

4 REITEN MIT FRANKLIN-BÄLLEN

- 6 Variationen für die Reitstunde
- 7 Franklin Mini-Rolle
- 11 Franklin Fascia-Rolle
- 11 Franklin-Ball soft
- 14 Original Franklin-Ball

17 FASZIENTRAINING FÜR REITER

- 17 Faszientraining für Reiter
- 17 Was sind Faszien?
- 19 Aufgaben der Faszien
- 21 Rezeptorenarten in den Faszien
- 23 Leitbahnen im Körper
- 23 Faszienbehandlung im Überblick
- 25 Faszien-Übungen für die Ruffini-Rezeptoren
- 25 Faszien-Übungen an freien Nervenendigungen
- 26 Faszien-Übungen für die Golgi-Rezeptoren
- 28 Faszien-Übungen für die Pacini-Rezeptoren

30 FASZIENDEHNEN

40 KRÄFTIGUNG

48 BLACKROLL®

56 TRAINING AUF DEM BALIMO

- 58 Übungen für die Laterallinien
- 60 Übungen für die Spirallinien

61 SERVICE