

Inhalt

Vorwort	4
1 Wissenswerte Hintergrund-informationen	7
Das Muskel-Faszien-Netz und seine Bedeutung ...	7
Welche Rolle Faszie und Muskeln bei der Schmerzentstehung spielen	19
2 Grundlegendes zur Selbst-behandlung mit BLACKROLL®	26
Warnhinweise und Kontraindikationen	26
Was bei »harten« Kontraindikationen zu beachten ist	27
Antworten auf die häufigsten Fragen aus der Praxis	29
Die vier wesentlichen Unterscheidungsmerkmale der BLACKROLL®-Tools und ihre Bedeutung	35
Übersicht zu den verschiedenen BLACKROLL®-Tools	42
Die acht Techniken der Selbstmassage und deren Effekte	42
Die 18 Gebote der Übungsdurchführung	52
3 Orientierung und Schmerzbilder	56
Umgang mit den Übungskarten	56
Die häufigsten Schmerzbilder einfach erklärt	69
Weiterführende Informationen	95