

Stichwortverzeichnis

A

Aminosäuren 16

B

Ball

– Massage 130

Beintest

– Rückenlage 49

Bindegewebe 14

Blackroll 55

– Produkte 57, 126

Blackroll MINI

– Massage 130

Blutgefäße 13

D

Duo-Ball

– Rollout Beine 128

– Wirbelsäule mobilisieren
132

F

Faszien 11

– Aufbau 16

– Druck, Zug 18

– Erkrankungen 31

– Nervensystem 17

– Schmerz reduzieren 39

– Vorkommen 12

Faszienkette

– hintere 23

– neuromeningeale 26

– Schulter-Arm-Region 25

– seitliche 24

– vordere 22

Faszienketten 22

Fibrillen 16

K

Kollagen 16

Koordination/Kräftigung 56

Koordinieren, stabilisieren und
kräftigen 102

– Arme 104

– Beckendreher 114

– Beinheber 108

– Beintunnel 113

– Brückenbauer 112

– Liegestütz 115

– Rollenspiele 106

– Seitstütz 110

Krafttraining 44

L

Laufsport 40

M

Mobilisation 56

Mobilisieren 90

– Fußgelenke 92

– Leiste 94

– Schultergürtel 96

– Wirbelsäule im Liegen 98

– Wirbelsäule im Sitzen 100

N

Nervensystem 13

R

Radfahren 43

Rollout 56, 60

– außenseitiger Oberschenkel
66

– Fußsohle 64

– Gesäß 72

– innenseitiger Oberschenkel
69

– Leiste 70

– Oberschenkel 65

– Schulterregion und Oberarm

78

– seitlicher Rumpf 76

– Unterarm 79

– vorderseitiger Oberschenkel
68

– vorderseitiger Unterschenkel
71

– Wade 62

– Wirbelsäule 74

Rollout im Stehen 80

– Arme 88

– Brustmuskulatur 87

– Oberarm 84

– rückseitiger Oberarm 86

– Wirbelsäule 82

Rückschlagsportarten 41

S

Schmerz 36

– beeinflussen 37

Schwimmen 42

Seilzugprinzip 11

T

Test 46

– Beintest im Stand 48

– Rumpf-Wirbelsäule 51

– Schulter-Arm 50

Triggern 57, 116

– Bein 118

– Gesäß 122

– Rumpf 120

– Schulter 124

U

Übungen

– ohne Blackroll 58