

Warum dieses Buch?



Bodyshaping mit der Blackroll?
 Vielleicht dachten Sie im ersten Moment, das sei doch Unsinn. Schließlich ist die Blackroll ein Hilfsmittel für das Faszientraining – oder? Ja, das ist sie. Aber sie kann noch viel mehr. Tatsächlich ist die kleine Rolle ein ausgezeichnetes Trainingsgerät für ein umfassendes Kraft- und Straffungs-Workout. Problemzonen lassen sich mit ihr gezielt angreifen. Entdecken Sie die vielfältigen Möglichkeiten der Blackroll und erreichen Sie Ihr Trainingsziel. Ich wünsche Ihnen viel Spaß!

Kay Bartrow, im August 2017



Ein gutes Training ist vor allem eines:
 nie langweilig. Es fordert den gesamten Körper.



Übungen auf der Blackroll fördern so das intensive Zusammenspiel aller Muskelgruppen. Das Ergebnis: ein straffer Körper, in dem alle Muskeln effizient zusammenarbeiten.



Die Blackroll liefert eine wichtige Komponente für ein abwechslungsreiches und anspruchsvolles Körpertraining: einen beweglichen Untergrund.