

# Blackroll Handboek 'Functional Fascial Training with Blackroll' - engels

Art: 577159 | Merk: BLACKROLL

**gymna**

€ 23,00

Stukprijs incl. BTW.



## Productinformatie

Het handboek is ideaal om veelzijdig te leren trainen en revalideren met BLACKROLL. In eenvoudige termen worden fascia en fascia training uitgelegd. INHOUD BLACKROLL® is enorm belangrijk geworden in de sport en kinesitherapie. Als het gaat om verklevingen en pijn kan het wonderen verrichten. Fasciale verkorting of verklevingen worden aangepakt door zelfmassage, waardoor de fascia weer lang en glad wordt, de verloren mobiliteit hersteld wordt en chronische pijn ge elimineerd wordt. Net als spieren kan fascia ook getraind worden om betere sportprestaties te bereiken en blessures te voorkomen. Dit handboek combineert functionele training en fasciale fitheid met de doelstelling om het lichaam optimaal voor te bereiden om het op de lange termijn gezond te houden. Drie fascia experts met ervaring in pijnbestrijding en sportgeneeskunde leggen uit hoe u de BLACKROLL® het beste kunt gebruiken. Ze laten

ook zien hoe u de roller kunt gebruiken voor een complete training om kracht, balans, mobiliteit en stabiliteit te verbeteren. 42 illustraties van oefeningen en een reeks trainingsschema's maken het boek tot een boek waar u niet zonder kunt als uw doel is om sterk, pijnloos en mobiel te blijven voor het leven. OVER DE AUTEURS Marcel Andrä heeft een diploma in de sportwetenschappen en een enorme praktijkervaring als coach en fascia expert. Nog maar tien jaar geleden hoorde deze voormalige atleet van Amerikaanse fitnessdeskundigen over foamrolls. Het coachen en trainen van mensen, het werken met hen om hun individuele doelen te bereiken, is zijn grote passie. Dr. Torsten Pfitzer is therapeut, chiropractor en apotheker, gespecialiseerd in rugpijn, met een praktijk in München. Hij heeft talrijke cursussen gevolgd in de myofasciale kinematica, osteopathie, voedingstherapie en psycho-emotionele kinesiotherapie. Hij streeft er voortdurend naar om het holistisch vier-kolommenconcept toe te passen om zijn patiënten permanent te bevrijden van pijn door de onderliggende oorzaken ervan aan te pakken. [www.DrPfitzer.de](http://www.DrPfitzer.de)