

wenigen Wochen. Muskeln ohne Faszien und Faszien ohne Muskeln – beides würde nicht funktionieren. Allerdings lassen sich beide »Bauteile« im Gegensatz zu Knochen, Sehnen und Gelenken hervorragend trainieren – und zwar durch ein funktionelles fasziales Workout mit der BLACKROLL®.

Wurde die BLACKROLL® in den vergangenen Jahren fast ausschließlich im Rahmen des regenerativen Trainings eingesetzt, also erst nach der typischen Trainingseinheit, zeigen neue Studien von Graham MacDonald und anderen aus dem Jahr 2013, dass sich diese Methode auch hervorragend für ein funktionelles Aufwärmen eignet. Dort wurde bewiesen, dass die Spannung der Muskulatur gesenkt werden kann, ohne dass der Kraftoutput nachteilig beeinflusst wird. Zusätzlich lässt sich die BLACKROLL® hervorragend als Trainingsgerät zur Kräftigung nutzen, um beispielsweise Sportler absichtlich

für bestimmte Übungen aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Dieses Buch bietet Ihnen einen wissenschaftlich fundierten und cleveren funktionellen Mix aus Faszien- und Muskeltraining. Funktionell daher, weil alle an der Bewegungsausführung beteiligten Muskeln und Faszien nicht isoliert, sondern gemeinsam gefordert und gefördert sowie ins Training einbezogen werden. Das **Functional- und Faszien-Training** optimiert ganze Bewegungsabläufe, die wir für den Alltag oder beim Sport brauchen. Mit diesen dreidimensionalen Übungen werden funktionelle anatomische Ketten aktiviert, möglichst viele Muskeln über mehrere Gelenke angesprochen und dabei noch die Faszien stimuliert. Ausgangspunkt für diese Workouts ist immer ein stabiler Rumpf, der sich durch zahlreiche statische wie dynamische Übungen für die Bauch- und Rückenmuskulatur

kräftigen lässt.

Nehmen Sie sich ein wenig Zeit, lesen Sie sich kurz ein und dann beginnen Sie mit den Workouts. Sie werden schnell feststellen, wie Sie schon nach wenigen Minuten des Trainings beweglicher, schmerzfreier und leistungsfähiger werden.



# BASICS

# DENKER UND LENKER UNTER DER HAUT: FASZINATION FASZIEN

Die Faszien sind ein ganz besonderer Teil des Bindegewebes. Sie durchziehen den menschlichen Körper ohne Unterbrechung vom Kopf bis zu den Zehenspitzen. Muskeln, Knochen, Nerven, Blutgefäße, Organe sowie Gehirn und Rückenmark werden nicht nur von