

Liebe Leserin, lieber Leser

In meiner Arbeit als Physiotherapeut werde ich täglich angeregt, neue und vor allem effektive Übungen zu erstellen. Regelmäßig werde ich nach Übungen gegen das allseits bekannte Ziehen im Rücken gefragt. Dabei gibt es das eine »Allheilmittel« gegen Rückenschmerzen eigentlich nicht wirklich. Aber es gibt unendlich viele Übungsvarianten, die bei zahlreichen Beschwerden Erfolg versprechend sind und mitunter auch im sportlichen Training gut zur Leistungssteigerung beitragen. Auch in diesem Zusammenhang komme ich gerne auf die Blackroll zurück, denn: Der Einfluss des Faszien-systems auf die Leistungsfähigkeit des menschlichen Körpers ist immer wieder verblüffend.

Das (Faszien-)Training mit der Blackroll macht nicht nur enorm viel Spaß, es trägt auch sehr schnell zu Fortschritten in vielen körperlichen Bereichen bei. Dies gilt gerade auch in der vielfältigen Welt der Rückengesundheit. Kaum ein anderes Trainingsgerät wirkt effektiver auf die Aktivierung der Rezeptoren in unserem Faszien-system. Alle in diesem Buch vorgestellten Übungen sind in der Therapie und im Training erprobt und haben bereits beachtliche Anpassungen bei Trainierenden ausgelöst. Sie alle verfolgen ein gemeinsames Ziel: das Wohlbefinden Ihres Rückens zu optimieren. Das heißt konkret, Beschwerden am Rücken zu reduzieren und ihn leistungsfähiger zu machen. Lernen Sie das Rückentraining mit der Blackroll von einer neuen Seite kennen und eröffnen Sie sich damit neue Möglichkeiten. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Spaß bei der Erkundung neuer Blackroll-Übungen und ein intensives, wohltuendes Training.

Sportliche und gesunde Grüße
Kay Bartrow
Balingen, Februar 2016