

Dr. Torsten Pfitzer

50

Workouts

mit Faszienrolle
und Ball

Beweglichkeit und Faszienfitness verbessern,
Verspannungen lösen, Schmerzen lindern

riva

Inhalt

© 2021 des Titels *50 Workouts mit Faszienrolle und Ball* von Dr. Torsten Pfitzer (978-3-7423-1609-7) by mvv Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

- 4 Fasziensfitness – mehr als ein Gesundheitstrend**
- 6 Faszien – die (Wieder-)Entdeckung eines bedeutenden Körpergewebes
- 7 Die faszinierenden Funktionen der Faszien
- 9 Was du für das Üben wissen solltest
- 15 Das Faszienstraining planen

- 18 Die Workouts**

- 120 Die Übungen**
- 122 Übungen für Kopf und Nacken
- 123 Übungen für Hände und Arme
- 126 Übungen für den Oberkörper
- 131 Übungen für den Rumpf
- 133 Übungen für Gesäß und Beine
- 138 Ganzkörperübungen

- 144 Übungsregister