

NINA HEINEMANN

BLACKROLL'N RELAX

FASZIEN TRAINING DURCH SELBSTMASSAGE – SCHMERZFREI UND LEISTUNGSSTARK

INHALTSVERZEICHNIS

KAPITEL	NAME	TIMECODE (STD:MIN:SEK)
1	Einführung	00:00:00
2	Durchrollen Waden	00:01:33
3	Hinterer Oberschenkel	00:04:05
4	Dehnen	00:06:34
5	Gluteus	00:07:17
6	Rollout Rücken	00:08:29
7	Latissimus	00:11:37
8	Nackenentspannung	00:12:46
9	Schienbein	00:14:48
10	Oberschenkel	00:16:32
11	Äußerer Oberschenkel	00:17:41
12	Innenseite Oberschenkel	00:19:30

NINA HEINEMANN

BLACKROLL'N RELAX

FASZIEN TRAINING DURCH SELBSTMASSAGE – SCHMERZFREI UND LEISTUNGSSTARK

INHALTSVERZEICHNIS

KAPITEL	NAME	TIMECODE
13	Füße	00:20:41
14	Achillessehne	00:23:45
15	An der Wand	00:25:01
16	Brustmuskel	00:26:52
17	Workouts	00:28:17
18	Rückenschmerzen reduzieren	00:28:43
19	Wadenkrämpfe reduzieren/ Sprunggelenk stärken	00:39:03
20	Nackenmuskulatur entlasten	00:49:42
21	Cellulite den Kampf ansagen	00:57:51
22	Einführung in das Faszientraining	01:09:52