

Shida Pourhosseini

# OPTIMALE REGENERATION MIT **YOGA** UND **BLACKROLL**®

Die besten Übungen für mehr Mobilität,  
Stabilität und Leistung im Sport

**Mit Trainingsplänen  
für über 15 Sportarten**

**riva**

# INHALT

Vorwort . . . . .	6
<b>Einführung . . . . .</b>	<b>9</b>
Wie funktioniert dieses Buch? . . . . .	10
Yoga im Profisport . . . . .	10
Sport und der Körper . . . . .	12
Faszien und Fitness . . . . .	14
Die Yogawelt . . . . .	22
Yoga für Sportler . . . . .	23
BLACKROLL® meets Yoga . . . . .	24
<b>Die Übungen . . . . .</b>	<b>29</b>
Die Basics vorweg . . . . .	31
Ab auf die Rolle: Selbstmassage mit BLACKROLL®-Produkten . . . . .	37
Mobilisationsübungen . . . . .	64
Stabilisierende und kräftigende Yogahaltungen . . . . .	89
Dehnende Yogahaltungen . . . . .	136
Hotspot Schulter . . . . .	176
Für Fortgeschrittene . . . . .	186
Entspannung durch Atemübungen und Meditation . . . . .	192
<b>Trainingspläne . . . . .</b>	<b>205</b>
Basketball, Volleyball, Handball . . . . .	207
Fußball . . . . .	211
Triathlon (Laufen, Radfahren, Schwimmen) . . . . .	215
Tennis, Golf, Hockey, Badminton . . . . .	220
Klettern, Bouldern . . . . .	225
Windsurfen, Snowboarden, Wasserski, Skaten, Skifahren . . . . .	228
Übungsverzeichnis . . . . .	232
Literaturempfehlungen . . . . .	235
Quellen . . . . .	235
Über die Autorin . . . . .	236
Dank . . . . .	237