

Vorwort.....	8
--------------	---

Was sind Faszien?

Grundprinzipien des Faszientrainings

Faszien verbinden alles mit allem.....	12	SMR – Self Myofascial Release.....	28
Neue Sichtweisen durch neue Methoden....	12	<i>Fascial Release zum Warm-up</i>	28
Beschaffenheit von Faszien	14	<i>Fascial Release zum Cool-down</i>	28
<i>Bedeutung von Wasser</i>	15	<i>Fascial Release zur Schmerzbekämpfung</i> ...	30
<i>Scherengitterstruktur</i>	15	<i>Eigenwahrnehmung</i>	30
<i>Die Bedeutung der Viskoelastizität</i>	15	<i>Zusatzeffekt: Rumpfkraftigung</i>	31
<i>Formgebende Aufgaben in unserem Körper</i> .	16	Übungsfolge » Klassische Stützpositionen	32
<i>Dreidimensionale Struktur</i>	16	Übungsfolge » Instabile Stützpositionen.....	34
Zahlreiche Funktionen.....	18	Übungsfolge » Alternierende Stützpostion.....	36
<i>Faszien als Überträger von Kräften</i>	18	Faszienstretching.....	38
<i>Faszien als Speicher von Kräften</i>	18	<i>Fasziale Muskelemente und</i>	
<i>Faszien als Ort von Beschwerden</i>		<i>ihre Anordnung</i>	38
<i>und Schmerzen</i>	19	<i>Übungshinweise</i>	38
<i>Faszien als Ort der Wahrnehmung</i>	19	Übungsfolge » Dehnungen mit verschiedenen	
Faszien als Linien durch den Körper –		<i>Richtungen</i>	40
Myofascial Lines	22	Übungsfolge » Vorbereitende Gegenbewegung...	42
<i>Vorteile eines gut funktionierenden</i>		Übungsfolge » Vorbereitende Gegenbewegung ..	44
<i>Fasziensystems</i>	22		
<i>Tensegrity Modell – Spannung ist alles</i>	24		
<i>Äußere Beeinflussung des Fasziensystems</i> ..	24		
<i>Körperwahrnehmung</i>	25		

Rebound Elasticity – der Katapulteffekt	45	Trainingsprogramm für den Rücken	58
<i>Bedeutung des Katapult-Effektes für das</i>		Übungen bei verspanntem Nacken	80
<i>Gehen und Laufen</i>	46	Übungen für den Büroalltag	92
<i>Galloway-Laufmethode</i>	46	Übungen für Walker und Läufer	102
<i>Das Flexion-Relaxation-Phänomen</i>	47	Faszienstretch für Fortgeschrittene	130
Dynamische Rumpfbeugung	48	SPECIAL für Sportler	142
Körperwahrnehmung –		<i>Beweglichkeit vor Stabilität</i>	143
Sensory Refinement	50		
<i>Individualität akzeptieren</i>	50		
<i>Schutz bei Rückenbeschwerden</i>	50		
<i>Neue Einstellung zu Bewegung</i>	50		

Praktische Anwendungen

Wie arbeite ich mit der Blackroll?	54
Was sind Triggerpunkte?	54
Rückenbeschwerden	55

Praktische Zusatztools

Rollen und Bälle	152
Der Autor	155
Links	156
Literaturempfehlungen	156
Impressum	159