

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: Rumpfkräftigung</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 Stützposition	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>ihre Anordnung</i>	38
<i>Faszien als Ort von Beschwerden</i> <i>und Schmerzen</i>	19	<i>Übungshinweise</i>	38
<i>Faszien als Ort der Wahrnehmung</i>	19	Übungsfolge » Dehnungen mit verschiedenen Richtungen	40
Faszien als Linien durch den Körper – Myofascial Lines	22	Übungsfolge » Vorbereitende Gegenbewegung ..	42
<i>Vorteile eines gut funktionierenden</i> <i>Faszienystems</i>	22	Übungsfolge » Vorbereitende Gegenbewegung ..	44
<i>Tensegrity Modell – Spannung ist alles</i> ..	24		
<i>Äußere Beeinflussung des Faszienystems</i> ..	24		
<i>Körperwahrnehmung</i>	25		

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

Praktische Zusatztools

Praktische Anwendungen

Rollen und Bälle.....	152		
Wie arbeite ich mit der Blackroll?	54	Der Autor	155
Was sind Triggerpunkte?	54	Links.....	156
Rückenbeschwerden.....	55	Literaturempfehlungen	156
		Impressum	159