

|                     |          |   |           |
|---------------------|----------|---|-----------|
| <b>Vorwort.....</b> | <b>8</b> | <b>Vorteile eines gut funktionierenden Fasziensystems .....</b> | <b>24</b> |
|                     |          | <b>Tensegrity Modell – Spannung ist alles .....</b>             | <b>26</b> |
|                     |          | <b>Äußere Beeinflussung des Fasziensystems ..</b>               | <b>26</b> |
|                     |          | <b>Körperwahrnehmung .....</b>                                  | <b>27</b> |

## Was sind Faszien?

## Grundprinzipien des Faszientrainings

|   |           |  |           |
|---|-----------|--|-----------|
| <b>Faszien verbinden alles mit allem .....</b>                      | <b>12</b> | <b>SMR – Self Myofascial Release.....</b>                        | <b>30</b> |
| <b>Neue Sichtweisen durch neue Methoden.....</b>                    | <b>12</b> | <b>Fascial Release zum Warm-up.....</b>                          | <b>30</b> |
| <b>Beschaffenheit von Faszien .....</b>                             | <b>14</b> | <b>Fascial Release zum Cool-down .....</b>                       | <b>30</b> |
| <i>Bedeutung von Wasser .....</i>                                   | <i>15</i> | <i>Fascial Release zur Schmerzbekämpfung....</i>                 | <i>32</i> |
| <i>Scherengitterstruktur .....</i>                                  | <i>15</i> | <i>Eigenwahrnehmung.....</i>                                     | <i>32</i> |
| <i>Die Bedeutung der Viskoelastizität .....</i>                     | <i>15</i> | <i>Zusatzeffekt: Rumpfkräftigung.....</i>                        | <i>33</i> |
| <i>Formgebende Aufgaben in unserem Körper ..</i>                    | <i>16</i> | <b>Übungsfolge » Klassische Stützpositionen .....</b>            | <b>34</b> |
| <i>Dreidimensionale Struktur.....</i>                               | <i>16</i> | <b>Übungsfolge » Instabile Stützpositionen.....</b>              | <b>36</b> |
| <b>Zahlreiche Funktionen.....</b>                                   | <b>18</b> | <b>Übungsfolge » Alternierende Stützposition.....</b>            | <b>38</b> |
| <i>Faszien als Überträger von Kräften .....</i>                     | <i>18</i> | <b>Faszienstretching .....</b>                                   | <b>40</b> |
| <i>Faszien als Speicher von Kräften.....</i>                        | <i>18</i> | <i>Fasziale Muskelemente und ihre Anordnung: .....</i>           | <i>40</i> |
| <i>Faszien als Ort von Beschwerden und Schmerzen.....</i>           | <i>19</i> | <i>Übungshinweise.....</i>                                       | <i>40</i> |
| <i>Faszien als Ort der Wahrnehmung.....</i>                         | <i>19</i> | <b>Übungsfolge » Dehnungen mit verschiedenen Richtungen.....</b> | <b>42</b> |
| <b>Faszientraining und Schmerz .....</b>                            | <b>22</b> | <b>Übungsfolge » Vorbereitende Gegenbewegung ..</b>              | <b>44</b> |
| <i>Das Phänomen Schmerz.....</i>                                    | <i>22</i> | <b>Übungsfolge » Vorbereitende Gegenbewegung ..</b>              | <b>46</b> |
| <i>Der Urinstinkt funktioniert nicht in der modernen Welt .....</i> | <i>22</i> |  |           |
| <i>Schmerz, lass nach!.....</i>                                     | <i>23</i> |  |           |
| <b>Faszien als Linien durch den Körper – Myofascial Lines .....</b> | <b>24</b> |  |           |

|   |           |   |            |
|---|-----------|---|------------|
| Rebound Elasticity – der Katapulteffekt.....                          | 47        | Übungen für Walker und Läufer .....                   | 104        |
| <i>Bedeutung des Katapult-Effektes für das Gehen und Laufen .....</i> | <i>48</i> | Faszienstretch für Fortgeschrittene.....              | 132        |
| <i>Galloway-Laufmethode.....</i>                                      | <i>48</i> | SPECIAL für Sportler .....                            | 144        |
| <i>Das Flexion-Relaxation-Phänomen.....</i>                           | <i>49</i> | <i>Beweglichkeit vor Stabilität.....</i>              | <i>145</i> |
| Dynamische Rumpfbeugung.....  | 50        | Fasziales Laufen .....                                | 148        |
| Körperwahrnehmung – Sensory Refinement .....                          | 52        | <i>Vom gedämpften Laufschuh zum Barfußlaufen.....</i> | 150        |
| <i>Individualität akzeptieren .....</i>                               | <i>52</i> |   |            |
| <i>Schutz bei Rückenbeschwerden .....</i>                             | <i>52</i> |   |            |
| <i>Neue Einstellung zu Bewegung.....</i>                              | <i>52</i> |   |            |

## 3

### Praktische Anwendungen

|  |    |
|--|----|
| Wie arbeite ich mit der Blackroll? ..... | 56 |
| Was sind Triggerpunkte? .....            | 56 |
| Rückenbeschwerden.....                   | 57 |
| Trainingsprogramm für den Rücken .....   | 60 |
| Übungen bei verspanntem Nacken .....     | 82 |
| Übungen für den Büroalltag .....         | 94 |

|   |            |
|---|------------|
| Übungen für Walker und Läufer .....                   | 104        |
| Faszienstretch für Fortgeschrittene.....              | 132        |
| SPECIAL für Sportler .....                            | 144        |
| <i>Beweglichkeit vor Stabilität.....</i>              | <i>145</i> |
| Fasziales Laufen .....                                | 148        |
| <i>Vom gedämpften Laufschuh zum Barfußlaufen.....</i> | 150        |

## 4

### Praktische Zusatztools

|   |            |
|---|------------|
| Rollen und Bälle.....                                     | 170        |
| <i>Harte Rollen – Blackroll Groove.....</i>               | <i>172</i> |
| <i>Einsatz und Vorteil der Blackroll Doppelbälle.....</i> | <i>172</i> |
| <i>Weitere Anwendungsoptionen der Doppelbälle.....</i>    | <i>173</i> |
| Der Autor .....   | 187        |
| Links.....  | 188        |
| Literaturempfehlungen .....                               | 188        |
| Impressum .....   | 191        |