

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

Was sind Faszien?

Grundprinzipien des Faszientrainings

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

Rebound Elasticity – der Katapulteffekt.....	47
<i>Bedeutung des Katapult-Effektes für das</i>	
<i>Gehen und Laufen</i>	48
<i>Galloway-Laufmethode.....</i>	48
<i>Das Flexion-Relaxation-Phänomen.....</i>	49
Dynamische Rumpfbeugung.....	50
Körperwahrnehmung –	
Sensory Refinement	52
<i>Individualität akzeptieren</i>	52
<i>Schutz bei Rückenbeschwerden</i>	52
<i>Neue Einstellung zu Bewegung.....</i>	52

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 uor Stabilität.....</i>	145
Fasziales Laufen	148
<i>Vom gedämpften Laufschuh zum</i>	
<i>Barfußlaufen.....</i>	150

4

Praktische Zusatztools

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