

Vorwort	3
Einleitung	5

Faszien-Begriff **11**

Historie	12
Definition	14
Faszien und Muskeln 16	Faszien und Sehnen 17
Struktur	19
Faszien-Fasern 19	Faszien-Hüllen 24
Faszien-Schichten 21	Faszien-Eigenschaften 26
Funktion	29
Halt der Hülle 29	Kläranlage des Körpers 31
Ordnung der Organe 30	Wahrnehmung der Sinne ... 31

Faszien und ... **35**

... Laufen	36
Plantarfaszie: Dickes Polster an der Fußsohle 37	Achillessehne: Sprungfeder an der Wade 40
... Rollen	44
Rehydration: Rollen mit Genuss 44	Tonisierung: Rollen mit Leistungscharakter 45
... Yoga	48

Faszinierende Anwendungsgebiete **53**

Schmerzen bei jedermann	54
Knie 54	Rücken 56
Schulter 55	
Myofasziiales Taping	59
Verletzungsprophylaxe	64
Triathleten 65	Läufer 68

Altersvorsorge – ohne Botox	71
Attraktives Äußeres	73
Cellulite: Glattes Gefühl	74
Stress: Körperliche Entspannung	80

Faszinierende Hilfsmittel **85**

Schaumstoffrolle	86
Kleine Bälle ganz groß	90
Werkzeuge aus der Küche	92

Faszien-Training **95**

Viele Trainingsmöglichkeiten	96
Für Einsteiger	98
Staubsaugen in jedem Winkel	98
Vierfüßler und Hampelmann	99
Füßeln mit der Rolle	100
Für Fortgeschrittene	102
Rekeln wie eine Raubkatze	102
Laufen mit Hopsern	105
Beine ins Rollen bringen ..	103
Für Profis	107
Aushängen wie ein Affe ...	107
Holzhacken ohne Holz	110
Springen mit System	108

Anhang **117**

Trainingstagebuch: Faszinierende Fortschritte	118
Danksagung	121
Infoservice	122
Literatur	122
Internetadressen	124

Register	125
-----------------------	------------