

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	<b>6</b>
<b>1 Physiologische Grundlagen</b>	<b>7</b>
1.1 Die Muskulatur	7
1.2 Die Tiefenmuskulatur	9
1.3 Die Faszien	10
<b>2 Schmerzfrei und beweglich im Alltag</b>	<b>14</b>
2.1 Training der Kraft	16
2.2 Training der Beweglichkeit	17
<b>3 Sinn und Zweck der Ganzkörperfitness</b>	<b>19</b>
<b>4 Trainingsgestaltung und Übungskatalog</b>	<b>20</b>
4.1 Übungskatalog Tiefenmuskeltraining	22
4.1.1 Starker Rücken	22
4.1.2 Flacher Bauch	33
4.2 Übungskatalog Faszientraining	41
4.2.1 Dehnen („Fascial Stretching“)	45
4.2.2 Federn und Springen („Rebound Elasticity“)	54
4.2.3 Ausrollen („Fascial Release“)	78
4.2.4 Körperwahrnehmung („Sensory Refinement“)	95
<b>5 Entspannungsübungen</b>	<b>96</b>
5.1 Progressive Muskelentspannung	96
5.2 Fantasiereise	99
<b>6 Interview mit Dr. Robert Schleip</b>	<b>101</b>
<b>Register</b>	<b>103</b>
<b>Literatur</b>	<b>104</b>
<b>Die Autorin</b>	<b>104</b>