

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	6
1 Physiologische Grundlagen	7
1.1 Die Muskulatur	7
1.2 Die Tiefenmuskulatur	9
1.3 Die Faszien	10
2 Schmerzfrei und beweglich im Alltag	14
2.1 Training der Kraft	16
2.2 Training der Beweglichkeit	17
3 Sinn und Zweck der Ganzkörperfitness	19
4 Trainingsgestaltung und Übungskatalog	20
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
5 Entspannungsübungen	96
5.1 Progressive Muskelentspannung	96
5.2 Fantasiereise	99
6 Interview mit Dr. Robert Schleip	101
Register	103
Literatur	104
Die Autorin	104