

Einleitung	8	Myofaszielles Dehnen für Beine und Knie	48
Das Übungsprogramm	19	Gleichgewichtsübungen für Beine und Knie	51
Aufbau des Übungsprogramms	20	Kräftigung für Beine und Knie	52
Die verschiedenen Übungstypen	23	Myofasziale Entspannung für Beine und Knie	54
Praxis Faszientraining	26	Flossing-Anlagen für Beine und Knie	58
Übungen für die Füße	29	Übungen für die Hüfte	61
Tests für die Füße	30	Tests für die Hüfte	62
Mobilisation für die Füße	32	Mobilisation für die Hüfte	63
Myofaszielles Dehnen für die Füße	33	Myofaszielles Dehnen für die Hüfte	65
Gleichgewichtsübungen für die Füße	35	Gleichgewichtsübungen für die Hüfte	68
Kräftigung für die Füße	37	Kräftigung für die Hüfte	70
Myofasziale Entspannung für die Füße	40	Myofasziale Entspannung für die Hüfte	73
Flossing-Anlage für die Füße	43	Flossing-Anlage für die Hüfte	83
Übungen für Beine und Knie	45	Übungen für den Rücken	85
Tests für Beine und Knie	46	Tests für den Rücken	86
Mobilisation für Beine und Knie	47	Mobilisation für den Rücken	87
		Myofaszielles Dehnen für den Rücken	89

Gleichgewichtsübungen für den Rücken	91	Kräftigung für Arme, Ellbogen und Handgelenke	125
Kräftigung für den Rücken	92	Myofasziale Entspannung für Arme, Ellbogen und Handgelenke	127
Myofasziale Entspannung für den Rücken	94	Flossing-Anlagen für Ellbogen und Handgelenke	131
Übungen für Schultern, Nacken und Hals	98	Übungsfolgen – Trainingspläne	132
Tests für Schultern, Nacken und Hals	100	Schnelle Hilfe am Arbeitsplatz bei Nackenschmerzen	133
Mobilisation für Schultern, Nacken und Hals	101	Schnelle Pausen-Hilfe bei Autofahrten	134
Myofasziales Dehnen für Schultern, Nacken und Hals	104	Schnelle Hilfe – Entspannung am Abend	135
Gleichgewichtsübungen für Schultern, Nacken und Hals	107	Die Rückenlinie – bei unspezifischen Rückenproblemen	136
Kräftigung für Schultern, Nacken und Hals	109	Die Seitenlinie – bei Problemen mit der Hüfte	138
Myofasziale Entspannung für Schultern, Nacken und Hals	113	Die Armlinien – bei Nacken-, Schulter- und Armproblemen	140
Flossing-Anlage für die Schultern	119	Erstellen Ihres Trainingsplans	142
Übungen für Arme, Ellbogen und Handgelenke	121	Anhang	
Test und Mobilisation für Arme, Ellbogen und Handgelenke	122	Weiterführende Literatur	143
Myofasziales Dehnen für Arme, Ellbogen und Handgelenke	124	Über den Autor	144