

Einleitung	8	Myofasziales Dehnen für Beine und Knie	48
		Gleichgewichtsübungen für Beine	
		und Knie	51
Das Übungsprogramm	19	Kräftigung für Beine und Knie	52
		Myofasziale Entspannung für Beine	
Aufbau des Übungsprogramms	20	und Knie	54
Die verschiedenen Übungstypen	23	Flossing-Anlagen für Beine	
Praxis Faszientraining	26	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
Myofasziales Dehnen für die Füße	33	Myofasziales 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		Übungen für den Rücken	85
und Knie	45	Tests für den Rücken	86
Tests für Beine und Knie	46	Mobilisation für den Rücken	87
Mobilisation für Beine und Knie	47	Myofasziales 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	
Mobilisation für Schultern, Nacken und Hals	101	bei Nackenschmerzen	133
Myofasziales Dehnen für Schultern, Nacken und Hals	104	Schnelle Pausen-Hilfe	
Gleichgewichtsübungen für Schultern, Nacken und Hals	107	bei Autofahrten	134
Kräftigung für Schultern, Nacken und Hals	109	Schnelle Hilfe – Entspannung am Abend	135
Myofasziale Entspannung für Schultern, Nacken und Hals	113	Die Rückenlinie – bei unspezifischen Rückenproblemen	136
Flossing-Anlage für die Schultern	119	Die Seitenlinie – bei Problemen mit der Hüfte	138
Übungen für Arme, Ellbogen und Handgelenke	121	Die Armlinien – bei Nacken-, Schulter- und Armproblemen	140
Test und Mobilisation für Arme, Ellbogen und Handgelenke	122	Erstellen Ihres Trainingsplans	142
Myofasziales Dehnen für Arme, Ellbogen und Handgelenke	124	Anhang	
		Weiterführende Literatur	143
		Über den Autor	144