

Inhalt

Einleitung	5
Kapitel 1	
Anatomie und Faszienkunde	14
Kapitel 2	
Training und Pflege der Faszie	25
Kapitel 3	
Die besten Übungen für Ihre Faszie	42
LÖSENDE BEWEGUNGEN FÜR EINE GESCHMEIDIGE FASZIE	45
MOBILISIERENDE ÜBUNGEN FÜR EINE BEWEGLICHE FASZIE	77
FEDERNDE BEWEGUNGEN FÜR EINE ELASTISCH- GESPANNTE FASZIE	115
STRETCHING-ÜBUNGEN FÜR EINE FLEXIBLE FASZIE	147
Kapitel 4	
Workouts und Trainingspläne	183
Verzeichnis der Übungen	190