

# 1

Vorwort

8

Faszination Faszien

12

Was sind Faszien? .....	14
Aufbau der faszialen Schichten .....	14
Fibroblasten .....	16
Aufgaben und Funktionen von Faszien .....	16
<i>Passende Form geben nach innen und außen .....</i>	16
<i>Bewegungen ermöglichen .....</i>	17
<i>Strukturen versorgen und vernetzen .....</i>	19
<i>Geschwindigkeit des Fasziensystems .....</i>	19

**2****Self Myofascial Release****20****3****Die besten Übungen****38**

<b>Wann und wie sollte gerollt werden? .....</b>	22
<b>Rollen als positiver Stress .....</b>	23
<b>Laufen als elastisches Erlebnis.....</b>	24
<b>Faszienarbeit als regenerative Maßnahme .....</b>	25
<b>Rolle-Bälle-Finger-Therapie .....</b>	25
<b>Wie schnell tritt die Wirkung ein? .....</b>	26
<b>Aufbau der Hautschichten .....</b>	27
<b>Der Shear-Effekt .....</b>	28
<b>Rollen – bewegen – kräftigen – dehnen .....</b>	28
<b>Funktionelles Bewegen und Rollen .....</b>	29
<b>Atmung und Rollen .....</b>	29
<b>Phänomen Schmerz – Schmerz verändert alles, und keiner merkt's .....</b>	30
<b>Schmerz und Bewegung .....</b>	30
<b>Rückenschmerz .....</b>	31
<b>Einflüsse von Narben auf Bewegung .....</b>	32
<b>Resilienz .....</b>	33
<b>Kontraindikationen .....</b>	33
<b>Die softX® Tools.....</b>	36

<b>Aufbau der Übungsteile .....</b>	40
<b>Übungsprogramm für Füße und Waden .....</b>	42
<b>Problem Schuhe .....</b>	42
<b>Problem Sitzen .....</b>	43
<b>Übungsprogramm für Knie und Hüfte .....</b>	50
<b>Dehnen und Kräftigen der Hüft- und Kniemuskulatur .....</b>	58
<b>Übungsprogramm für Gesäß und Lendenwirbelsäule .....</b>	62
<b>Dehnung und Kräftigung der Hüfte und der unteren Rückenregion .....</b>	74
<b>Übungsprogramm für Brustwirbelsäule und Schultergürtel .....</b>	80
<b>Übungsprogramm für Arme und Hände .....</b>	100
<b>Übungsprogramm für den Nacken .....</b>	108
<b>Special: Core-Übungen .....</b>	114
<b>Der Autor .....</b>	137
<b>Links .....</b>	138
<b>Bildnachweis .....</b>	138
<b>Impressum .....</b>	140