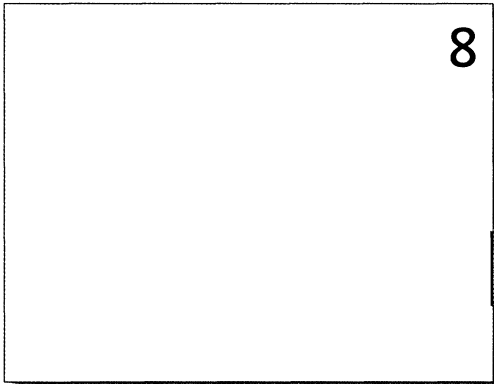


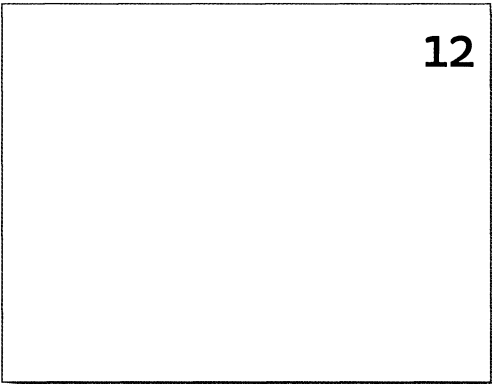
1

Vorwort



8

Faszination Faszien



12

Was sind Faszien?14

Aufbau der faszialen Schichten14

Fibroblasten16

Aufgaben und Funktionen von Faszien16

Passende Form geben nach innen und außen16

Bewegungen ermöglichen17

Strukturen versorgen und vernetzen19

Geschwindigkeit des Faszien-systems19

2

Self Myofascial Release

20

3

Die besten Übungen

38

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

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