

Inhalt

I. Basics

Intro	8
Die drei Wirkmechanismen des Flossings	9
Schwammeeffekt	9
Subkutane Irritation	11
Kinetic Resolve	12
Flossing und myofasziale Leitbahnen	14
Wirkung von Flossing-Anlagen auf die Faszien	16
Wirkung von Flossing-Anlagen auf die Gelenke	18
Wirkung von Flossing-Anlagen auf die Muskulatur	20
Das 1 x 1 des Flossings	22
Ein gutes Verhältnis zum Patienten	30
Red Flags: Kontraindikationen und Nebenwirkungen	32
Exkurs: Einsatz des Flossings in der Fußball-Bundesliga	32

II. Therapie und Schmerzbekämpfung

Gelenkapplikationen	36
Faszienapplikationen	50
Muskelapplikationen	56
Regenerationsapplikationen	62
Verletzungen therapieren: Was tun bei ...?	64
Applikationen bei Schwellungen	84

III. Übungen und Workouts

Mobility-Übungen für das Flossing	88
Mobility-Zirkel für mehr Beweglichkeit	138
Flossing-Zirkel für Sportler	141
Die Autoren	147
Übersicht über Applikationen, Therapiepläne, Übungen und Workouts	148