

Inhalt

1. Faszien-Jogging – Faszienstretching	9
2. Vom Wind getragen	19
Der Windkessel macht's möglich	23
Die schwingende Aortenwand	26
Das Wunder des Gegenschwungs	26
Bal paradoxe im Bewegungssystem	30
3. Das Energiekonzept der Natur	33
Die Anpassung am Arbeitsplatz und ihre Folgen	37
Was machen Tiere anders?	39
Der Peitscheneffekt	41
4. Rhythmische Spiralkinetik kontra lineare Mechanik	45
Der Spiralfeder-Effekt der Sehnen	50
Der Gegenschwung – auf mehreren Wegen praktiziert	56
Die Epoche der Sehnenspindel!	62
Der erste Schildbürgerstreich der Sportmedizin	62
Der zweite Schildbürgerstreich der Sportmedizin	64

5. Faszientraining gegen Stress	67
Schnell, direkt und ohne Pause	67
Auf die Sehnenspindeln kommt es an	70
Faszien-Jogging als neue Volksbewegung	75
Gegenschwung-Power	76
 6. Die Achillessehne im Würgegriff des Absatzschuhs	81
Die Achillessehne – eine chronique scandaleuse	83
Übeltäter Absatzschuh	89
 7. Der Faszienkörper	93
Halt durch Bindegewebe	93
Arten der typischen Bindegewebe	97
Figur und Halteposition	99
Besondere Faszien der Extremitäten	100
Faszien als Nervenzentrale	105
Reparaturwerkstatt des Köpers	109
Bewegung durch Elastizität	110
Immunsystem	113
Wenn Sehnen reißen	114
Kollagenosen – wenn Bindegewebe sich verselbständigt	117
 8. Vom statischen zum dynamischen Stretching	119
Rücken – untere Extremitäten	120
Rücken – obere Extremitäten	129

Dreidimensionales spiralkinetisches Stretching	138
Rücken, Bauch & Co.	141
Diagnosebezogenes Faszienstretching	147
 9. Bewegung aus der Elastizität heraus	157
Faszien-Jogging mit katapultartigem Spiralfedereffekt	160
Faszien-Jogging Retro und in Pirouetten	170
Faszien-Jogging bergauf und bergab	173
Faszien-Jogging auf dem Minitrampolin	175
Faszienprogramm Fahrradergometer	181
 10. Bewegung bis ins hohe Alter	185
Energiesparende Herz-Kreislauf-Prävention	189
Fasziale Atmung – Ziele mit langem Atem erreichen	191
Fasziale Atmung und Vagus-Meditation	195
Bewegungshilfe bei Übergewicht und Typ-II-Diabetes	199
Richt- und Gegenschwung bei Gelenkarthrosen	201
Verminderte Bewegungsfreiheit durch Elastizitätsverluste	204
Faszien-Jogging mit Waldbodenvibration	209
 11. Schlussbetrachtung	213
 Literaturverzeichnis	215
Präventivmedizinische Studien zu den Aussagen des vorliegenden Buches	217
 Inhalt	7