

Inhalt

Teil I: Die Grundlagen	4
1 Wissenswertes über Faszien	5
2 Faszientraining	13
3 Trainingsausrüstung	17
 Teil II: Faszienbehandlung	 21
1 Grundlagen	22
2 Hinweise und Rollmethoden	24
3 Übungen	35
 Teil III: Dehnen der Faszien	 85
1 Grundlagen	86
2 Übungen für die oberflächliche Rückenlinie	92
3 Übungen für die oberflächliche Frontallinie	97
4 Übungen für die Laterallinien	101
5 Übungen für die Spirallinien	105
 Teil IV: Federnde Bewegungen	 109
1 Grundlagen	110
2 Wippen, Hüpfen und Schwingen	112
3 Explosives Training aus der Vorspannung	120
 Teil V: Faszien-Workouts	 129
1 Trainingsgestaltung	130
2 Ausgewählte Workouts	133
 Anhang	 142
Literaturverzeichnis	142
Buchteam	143