

9 Faszientraining – next Level

11 Faszinierende Faszien

12 Alleskönner – überall

- 12 Faszien: das Seilzugsystem
- 13 Faszien – was sie sind und können
- 15 Wie Faszien aufgebaut sind
- 17 Intelligent: Faszien passen sich an
- 19 Faszienketten – die Verbindung

25 Faszientraining tut gut!

26 Worunter Faszien leiden können

- 27 Wenn das Bindegewebe kränkt
- 30 Was heißt eigentlich Schmerz?

32 Wieder schmerzfrei durch Faszientraining

- 33 Faszien und Schmerzentstehung
- 34 Faszientraining – der ideale Partner

38 Der Test

- 39 So werten Sie Ihre Testergebnisse aus
- 40 Beintest im Stand
- 41 Beintest in Rückenlage
- 42 Schulter-Arm-Test im Stand
- 43 Rumpf-Wirbelsäulen-Test

45 Übungen für glückliche Faszien

47 Warm-up

- 48 Hüpfer
- 49 Auf und nieder
- 50 8er-Touren
- 51 Die Diagonale
- 52 Beinheber
- 53 Wechselsprünge
- 54 Gestützte Hocksprünge
- 55 Wechselnder Fersenheber
- 56 Twister
- 57 Blackroll-Sprünge
- 58 Backline lösen
- 59 Zur Seite zeigen
- 60 Beckenschaukel
- 61 Körperquirl

63 Hals & Nacken

- 64 Wirbelsäule mobilisieren
- 65 Triggern am Rumpf

- 66 Triggern an der Schulter
- 67 Nacken massieren
- 68 Kopfgelenke stabilisieren
- 69 Rückseitigen Nacken ausrollen
- 70 Wirbelgelenke mobilisieren
- 71 Seitlichen Nacken ausrollen
- 72 Blackroll kreisen
- 73 Stehender Schwungliegestütz

75 Arme

- 76 Rollout seitlicher Oberarm
- 77 Rollout rückseitiger Oberarm
- 78 Rollout der Arme
- 79 Schultergürtel mobilisieren
- 80 Arme und Beine einsetzen
- 81 Rollout für Schulterregion und Oberarm
- 82 Rollout für die Unterarme
- 83 Liegestütz
- 84 Liegestütz rückwärts auf der Rolle
- 85 Kurze Liegestütze auf der Rolle
- 86 Lange Liegestütze auf der Rolle
- 87 Trizepsdrücken an der Wand
- 88 Power-Liegestütz
- 89 Einarmige Dips in Seitenlage

- 90 Fliegende Bewegung
- 91 Seitliches Armheben

93 Brust & seitlicher Oberkörper

- 94 Rollout der Brustmuskulatur
- 95 Rollout des seitlichen Rumpfes
- 96 Seitstütz
- 97 Laterallinie fördern
- 98 Schwebende Hantel
- 99 Schwebender Klimmzug
- 100 Seitlich schieben
- 101 Rumpffaszie, Backline, Armlinie dehnen
- 102 Rumpffaszie, Front- und Armlinie dehnen
- 103 Laterallinie lösen
- 104 Seitneigung
- 105 Vierfüßler-Liegestütz
- 106 Hantel-Push-up
- 107 Überzüge

109 Bauch

- 110 Liegestütz-Twist
- 111 Katzenrolle
- 112 Beinstrecken einbeinig
- 113 Beinstrecken beidbeinig
- 114 Vorwärts-Crunch
- 115 Seitliche Crunches
- 116 Sport-Crunches
- 117 Bauchrolle
- 118 Käferübung
- 119 Beinheben seitwärts
- 120 Ganzkörper-Twist
- 121 Rolle federnd abholen
- 122 Untere Thorakolumbalfaszie lösen
- 123 Spirale
- 124 Rumpf stabilisieren
- 125 Gewichtig stabilisieren
- 126 Beckenkreisel
- 127 Körpermitte stabilisieren

129 Rücken

- 130 Rollout der Wirbelsäule
- 131 Rollout Brustwirbelsäule
- 132 Rollout obere Rückenfaszie
- 133 Rollout Lendenwirbelsäule
- 134 Lendenwirbelsäule beugen
- 135 Rücken quer ausrollen
- 136 Rollout seitliche Faszienkette
- 137 Rückwärtsgruß
- 138 Federnd Holz hacken
- 139 Zum Schlag ausholen
- 140 Rollout Lende und Becken
- 141 Rollout obere Rückenfaszie
- 142 Hüfte und Wirbel mobilisieren
- 143 Balance trainieren
- 144 Sanft schwingen und stabilisieren
- 145 Wirbelsäule mobilisieren im Liegen
- 146 Wippe
- 147 Pumpe
- 148 Wegweiser
- 149 Zum Himmel zeigen
- 150 Armlinien aktivieren
- 151 Intensives Rollout Schulter

153 Po – Hüfte – Leiste

- 154 Rollout für die Leiste
- 155 Rollout des Gesäßes
- 156 Hüftgelenke mobilisieren
- 157 Brückenbauer
- 158 Beintunnel
- 159 Beckendreher
- 160 Triggern am Bein
- 161 Triggern am Gesäß

- 162 Wandstemme
- 163 Wandläufer
- 164 Arm- und Beinheben diagonal
- 165 Liegestütz mit Beinheben
- 166 Frosch-Liegestütz
- 167 Auf und ab
- 168 Beinheben rückwärts
- 169 Rückwärts-Twister
- 170 Vorwärts-Rückwärts-Twister
- 171 Rutsche
- 172 Beinknick
- 173 Hüfte rotieren 1
- 174 Hüfte rotieren 2
- 175 Drehdehnung
- 176 Rollout Tractus iliotibialis
- 177 Rollout lumbosakral

179 Beine

- 180 Rollout der Wade
- 181 Rollout vorderseitiger Unterschenkel

- 182 Rollout rückseitiger Oberschenkel
- 183 Rollout außenseitiger Oberschenkel
- 184 Rollout vorderseitiger Oberschenkel
- 185 Rollout innenseitiger Oberschenkel
- 186 Kniegelenke mobilisieren
- 187 Roll-Kniebeuge
- 188 Froschdrehung
- 189 Einbeinige Kniebeuge
- 190 Wadenstand
- 191 Beinheber beidbeinig
- 192 Beinheber einbeinig
- 193 Bewegliche Kniebeuge
- 194 Einbeinige Kniebeuge (Blackroll vorne)
- 195 Liegestütz mit Beinstrecken

197 Füße

- 198 Fußgelenke mobilisieren
- 199 Rollout der Fußsohle
- 200 Füße aktivieren

- 201 Rollout Sprunggelenk und Fußrücken
- 202 Rollout Fußseiten
- 203 Sidekick

205 Koordination

- 206 Rollenspiele
- 207 Unteren Rücken mobilisieren
- 208 Katapulteffekt verbessern
- 209 Drehfähigkeit verbessern
- 210 Elastizität steigern
- 211 Seilspringen
- 212 Bärengang
- 213 Rodeo
- 214 Rücktritt
- 215 Bogen spannen
- 216 Auf Doppelrolle
- 217 Auf Achse
- 218 Rauf und runter
- 219 Rollout Jump

221 Cool-Down

- 222 Cat Stretch – Katzendehnung
- 223 Lange Rückenfaszie mobilisieren
- 224 Oberkörper entspannen
- 225 Faszien aufladen
- 226 Vordere und hintere Faszienkette fordern
- 227 Drehend stabilisieren
- 228 Drehend stabilisieren – Variante
- 229 Nacken entspannen

230 Stichwortverzeichnis