

## 7 Liebe Leserin, lieber Leser

## 9 Einführung

### 10 Vom Steinzeitmenschen zum »Homo sitzicus«

- 11 Der Muskel ist nicht alles
- 12 Ist die Faszie das Geheimnis der Wunderläufer?
- 14 Was ist die Faszie und wie funktioniert sie?
- 16 Wie schaden wir unseren Faszien?

### 18 Sport und Faszien

- 19 Grundbewegungsformen
- 23 Die vier Säulen des Faszientrainings

## 29 Das Outdoor-Faszientraining

### 30 Trainingstipps

- 31 Die Icons zur Orientierung

### 33 Üben auf der Treppe

- 34 Ninja-Treppe
- 36 Treppenfeder
- 38 Sprungtreppe

40 Skifahrer-Treppe

42 Streck dich

44 Stretch dich

46 Animalischer Treppenwalk

### 49 Üben mit dem Seil

50 Stolz Oberkörper

52 »Zieh dich wieder gleich«

54 Spring dich gesund und fit

56 Verneige dich vor dir selbst

58 Streckerkette aufspannen

60 Zug Oberschenkelrückseite

62 Beinzug nach außen

### 65 Üben mit dem Stab

66 Begrüße den Tag

68 Dreh dich wieder grade

70 Krümm dich wieder aufrecht

72 Schulterblätter-Date

74 Schulterblätter-Lift

76 Scharniere schmieren in Arm und Schultergürtel

78 Urposition finden

### 81 Üben mit dem Stein

82 Wurfradius erweitern

84 Schwing deine Flügel

- 86 Power Back and Front Stretch
- 88 Der schwingende Stein
- 90 Mach dich groß
- 92 Achterzeichnen
- 94 Spiraldynamik laden

### 97 **Üben mit dem Baum**

- 98 Bär am Baum
- 100 Zurechtlegen
- 102 Kick in die Luft
- 104 Pendeluhr
- 106 Aushängen am Baum
- 108 Pippi Langstrumpf
- 110 Baum umarmen

### 113 **Üben mit der Bank**

- 114 Klassischer Stretch
- 116 Round the World
- 118 Schulbanksprung
- 120 Kobra auf der Bank
- 122 Kickbox-Bankübung
- 124 Froschsprung ohne Sprung
- 126 Seitenstärkung

### 129 **Üben auf der Wiese**

- 130 Der Tarahumara-Barfuß-Lauf
- 132 Wiese flachwalzen

- 134 Regenwurm in der Wiese
- 136 Duck Walk
- 138 Affenrolle
- 140 Dragon Walk
- 142 Bänder kennenlernen

### 144 **Training in the city – urbanes Faszientraining**

- 146 Balanceakt
- 148 Gib dir die Kante
- 150 Poledance
- 152 Die räudige Straßenkatze
- 154 Straßeneck
- 156 Wieder jung

### 158 **Kleine myofasziale Krafttrainingsrunde**

- 160 Faszialer Läufer
- 162 Sprungkraft-Turbo
- 164 Bürohocker ade
- 166 Siebenmeilenstiefel
- 168 Rollmops
- 170 Dynamische Laufwaage

### 172 **Stichwortverzeichnis**