

7 Liebe Leserinnen, liebe Leser

9 Was ist Flossing?

10 Wie wirkt Flossing?

10 Was sind die unmittelbaren Effekte?

12 Wann hilft Flossing?

14 Wann sollten Sie nicht flossen?

15 Nach- und Nebenwirkungen

**16 Flossing anlegen:
Das sollten Sie beachten**

16 Bandstärken und Zugstärken

17 5-Schritte-Protokoll für Flossinganlagen

18 1. Schritt: Lokalisation der Startposition

18 2. Schritt: Überlappend wickeln

18 3. Schritt: Zug aufbauen

20 4. Schritt: Bewegung entdecken

20 5. Schritt: Trainieren mit der Flossing-anlage

22 Wie mobil sind unsere Gelenke?

23 Wirbelsäule

**25 Arm, Ellbogen und Schulter
flossen**

**26 Obere Extremität:
Anlage, Bewegung, Training**

28 Mittelhand

34 Handgelenk

40 Unterarm (distal)

42 Unterarm (proximal)

50 Ellbogen

56 Oberarm (distal)

58 Oberarm (proximal)

66 Schulter

- 73 Fuß, Ober- und
Unterschenkel flossen
- 74 **Untere Extremität:
Anlage, Bewegung, Training**
- 76 Vorfuß
 - 82 Mittelfuß
 - 88 Sprunggelenk
 - 94 Unterschenkel (distal)
 - 96 Unterschenkel (proximal)
 - 104 Knie
 - 110 Oberschenkel (distal)
 - 112 Oberschenkel (proximal)
 - 124 Hüfte und Becken
- 131 Rücken flossen
- 132 **Wirbelsäule:
Anlage, Bewegung, Training**
- 134 Brustwirbelsäule (BWS)
 - 140 Lendenwirbelsäule (LWS)
 - 146 Iliosakralgelenk (ISG)
- 152 **Stichwortverzeichnis**