

Einführung	8	Die Faszienlinien	15
		Die oberflächliche Rückenlinie	15
Weshalb unsere Faszien Bewegung brauchen	8	Die Frontallinie	16
Was sind eigentlich Faszien?	8	Die Laterallinie	16
Faszien sind empfindsam	8	Die Spirallinie	16
Ein Netzwerk im gesamten Körper	9	Praxis und Materialien	17
Das Faszientraining	9	Das Fitnessband	17
		Die Schaumstoffrolle	17
Das Verständnis von Faszien, Muskeln und Bindegewebe	10	Bälle	18
Aufbau, Funktion und Zusammenspiel	10	Gewichte	18
Die Bedeutung für unsere Gesundheit	12	Stuhl	18
		Übungsvarianten	18
Wie funktioniert das Faszientraining?	13	Grundsätze des Faszietrainings	19
Dehnen nach dem Training	13	Hinweise zu diesem Buch	20
Massage mit Rolle und Ball	14	Test: Wie beweglich bin ich?	22
Alle Sinne werden gefordert	14		

Fasziale Züge: Frontallinie	40
Kniestand	40
Unterarmstütz	41
Fersensitz	42
Ausfallschritt mit Fitnessband	43
Einbeinstand	44
Fasziale Züge: Laterallinie	46
Bogen	46
Dynamischer Hüdensitz	47
Seitliches Knieheben	48
Armkreise im Ausfallschritt	50
Sidestretch mit Fitnessband	52

Die Übungen	24
--------------------	-----------

Warm-up	24
----------------	-----------

Brustöffner	24
Zehenspitzenstand	25
Armschwung mit Beinfedern	26
Fließender Seitenwechsel	27
Kopfkreisen	28

Fasziale Züge: Rückenlinie	29
-----------------------------------	-----------

Langsitz	29
Langsitz, Variation	30
Beckenkreisen	31
Rumpfbeuge federleicht	32
Laufender Liegestütz	34
Laufender Liegestütz: Erweiterung	36
Rumpfkreisen	38

Fasziale Züge: Spirallinie	54
Paddelzug	54
Armkreisen im Kniestand	55
Vierfüßlerstand auf der Rolle	56
Räkeln und Strecken	57
Rotation mit Fitnessband	58

Schwünge, Sprünge, Federungen	59
Seitliches Beinschwingen	59
Ausfallschritt mit Schwung	60
Pendeln in der Rumpfbeuge	61
Schwingen in die Sumohocke	62
Frontales Schwingen	64
Federnder Twist Jump	66
Federn im Liegestütz	67
Schwingen in den Ausfallschritt	68
Side to Side	70
Frontales Beinschwingen	71

Selbstmassage mit Rolle und Triggerball	72
Fuß & Wade	72
Fuß	73
Wade	74
Schienbein	75
Oberschenkelvorderseite	76
Oberschenkelrückseite	77
Oberschenkelinnenseite	78
Oberschenkelaußenseite	79
Oberschenkel & Gesäß	80
Unterer Rücken I	81
Unter Rücken II	82
Unterer Rücken III	83
Oberer Rücken	84
Schultern	85
Nacken	86
Seitlicher Rücken	87
Oberarm	88

		Dehnen der Beinrückseite	102
		Dehnen der Adduktoren	103
		Dehnen des Rumpfes	104
		Verbesserung der Fußbeweglichkeit	106
		Dehnen der Fußmuskulatur	107
		Dehnen der Unterarme I	108
		Dehnen der Unterarme II	109
		Trainingsprogramme	110
		Alle Programme auf einen Blick	111
		Stabiler Rücken	112
		Die Füße im Fokus	115
		Übungen am Arbeitsplatz	117
		Top 11	120
		Aktive Entspannung	124
		Register	126
Trizeps	89		
Unterarm	90		
Brust & Schulter	91		
Rumpfvorderseite	92		
Gesamter Rumpf	93		
Sanftes Stretching	94		
Schulter-Stretch	94		
Mobilisierung von Nacken und Wirbelsäule	95		
Dehnen der Po- und Oberschenkelaußenseite	96		
Dehnen der Beinrückseite und des unteren Rückens	97		
Dehnen des Hüftbeugers	98		
Mermaid-Stretch	99		
Mobilisierung der Brustwirbelsäule	100		
Dehnen der Brust- und Schulterblattmuskeln	101		