

FASZIEN – NETZWERK DER GESUNDHEIT

6 Allround-Fasern mit ungeahntem Potenzial

- 6 Was sind eigentlich Faszien?
- 7 Von groß nach klein: Reise zu den Faszien
- 8 Raffiniert konstruiert!
- 8 Sie können noch mehr

10 Was die Faszien belastet

- 10 Das schadet unserer Grundsubstanz
- 13 Faszien und Rückenschmerzen

16 Kraftquellen für vitale Faszien

- 16 Faszien-Ernährung
- 19 Bewegung

20 So gelingt Ihr Faszientraining

- 20 Vier Techniken für glückliche Faszien
- 21 Trainingshelfer
- 22 Trainingseinmaleins

DIE LENDENWIRBELSÄULE ENTLASTEN

26 Akut-Training der Lendenwirbelsäule

- 26 Erste Hilfe
- 27 Rollout unterer Rücken stehend
- 28 Po-Rollout im Langsitz
- 29 Rollout hinterer Oberschenkel
- 30 Beckenbrücke
- 31 Frontstütz

32 Der Lendenwirbelsäule Halt geben

- 32 Den Blick erweitern
- 33 Rollout Fuß
- 34 Rollout Wade
- 35 Rollout unterer Rücken liegend
- 36 T-Rollouts
- 37 Scissors

DIE BRUSTWIRBELSÄULE BEFREIEN

40 Akut-Training der Brustwirbelsäule

- 40 Schnelle Erleichterung
- 41 Rollout oberer Rücken stehend
- 41 Rollout Schulter stehend

- 42 Shoulder Reach
- 43 Herzöffner
- 44 Den Brustkorb weiten**
- 44 Raum zum Atmen
- 45 Schulter-Mobilisation mit Vierfüßerstand
- 46 Rollout oberer Rücken liegend
- 47 Rollout Schulter liegend
- 48 Armheber
- 49 Schulter-Mobilisation liegend

DIE HALSWIRBELSÄULE STÄRKEN

- 52 Akut-Training der Halswirbelsäule**
- 52 Rasche Hilfe
- 53 Rollout Nacken stehend
- 54 Nacken-Mobilisation stehend
- 55 Brustkorb-Mobilisation stehend
- 56 Mobilisation der Brustwirbelsäule
- 57 Kiefer lockern
- 58 Den Nacken befreien**
- 58 Spannungen loslassen
- 59 Nackenmassage
- 60 Nacken-Mobilisation liegend
- 61 Brustkorb-Mobilisation liegend
- 62 Brustkorb öffnen
- 63 Dura-Dehnung

RUNDUMPROGRAMM FÜR JEDEN TAG

- 66 Ganzheitlich trainieren**
- 66 Abwechslungsreich bewegen
- 67 Gummitwist
- 68 Flitzebogen
- 69 Good Mornings mit Rolle
- 70 Seitlicher Stretch
- 71 Rückenwippe
- 72 Äpfel pflücken
- 73 Der Katzenstretch
- 74 Katze – Kuh
- 75 Kindhaltung

- 76 Zum Nachschlagen**
- 76 Bücher und Adressen, die weiterhelfen
- 77 Sachregister
- 78 Übungsregister
- 80 Impressum mit GU-Garantie