

	WAS UNSERE FASZIEN KRANK MACHT	17
	Mangelnde Bewegung und Beweglichkeit	17
	Fehlhaltungen und Überbelastungen	17
	Hoher Stressfaktor	18
	Falsche Ernährung	18
	DAS TRAINING – VIELFALT IST ALLES!	19
	So werden Ihre Faszien und Ihr Rücken wieder gesund	19
	Die Übungsprogramme	19
	Wie die Faszien trainiert werden	20
	Das Übungsequipment	22
VORWORT	4	
EINFÜHRUNG	10	
AUFBAU UND FUNKTION DER FASZIEN	10	
Der Einfluss der Faszien auf unsere Bewegung – und umgekehrt	11	
Das Fasziennetz und sein Verlauf	12	
DIE WIRBELSÄULE UND DIE SIE UMGEBENDE MUSKULATUR	13	
DIE BEFINDLICHKEIT DES RÜCKENS	14	
Wie entsteht der Schmerz im Rücken?	15	
Triggerpunktmassage	16	
	BEWEGLICHKEITSTEST	24
	WARM-UP	26
	BEWEGLICHKEIT FÜR DEN RUMPF	27
	Armkreisen mit Kniebeuge	27
	Dehnen der Schulterblattmuskulatur	28
	Dynamischer Hürdensitz	29
	Taubenposition	30
	Frontales Schwingen	32
	Schwingen in die Sumohocke	34
	Tiefe Rumpfbeuge	36
	Flowing Move 1	37
	Flowing Move 2	38

STABILITÄT FÜR DEN RUMPF	40	Oberarm ausrollen	51
Flamingostand	40	Unterarmgriff	52
Unterarmstütz	41	Brustöffnen auf der Rolle	53
Pendeln im Zehenspitzenstand	42	Dehnen des Rumpfes	54
Knieheben im Stütz	43	Armpendel	56
Vierfüßlerstand auf der Rolle	44	Mermaid-Stretch	57
Ausfallschritt mit Sprung	45	Selbstmassage Unterarme	58
Beinpendel	46	Füße ausrollen	59
Diagonales Schwingen	47	Diagonale im Kniestand	60
		An- und entspannen	61
PRÄVENTIVES FASZIEN TRAINING	48	Flowing Move 3	62
Strecken und Beugen der Halswirbelsäule	48	Flowing Move 4	64
Schulterdrehen	49		
Schulterheben	50	BEI VERSPANNUNGEN	
		Kinn heben und senken	66
		Nacken und Wirbelsäule mobilisieren	67
		Mobilisierung der Brustwirbelsäule 1	68
		Schultern ausrollen	69
		Den oberen Rücken ausrollen	70
		Ja-Nein-Bewegung auf der Rolle	71
		Unteren Rücken ausrollen	72
		Pendeln in der Rumpfbeuge	73
		Beine strecken in der Rückenlage	74
		Dehnen in der Seitlage	75
		Twist in der Rückenlage	76
		Dynamischer Langsitz	77

ÜBUNGEN BEI AKUTEN SCHMERZEN	78	ÜBUNGEN BEI BANDSCHEIBENVORFALL	88
Beckenkreisen (bei Hexenschuss)	79	Achterkreisen im Kopfgelenk	89
Knie anziehen (bei Hexenschuss)	80	Kopfkreisen über die Brust	90
Unterarmstütz auf dem Tisch (bei Hexenschuss)	81	Kopfnicken	91
Kopfkreisen auf der Rolle (bei Nackenverspannung)	82	Eintauchen	92
Schulterkreisen im Stretch (bei Nackenverspannung)	83	Dehnen der Schulterblattmuskeln	93
Kopfkreisen im Schneidersitz (bei Nackenverspannung)	84	Mobilisierung der Brustwirbelsäule 2	94
Rückenmassage auf der Rolle (bei Ischiasschmerz)	85	Katzenbuckel	95
Dehnen der Gesäßmuskulatur (bei Ischiasschmerz)	86	Beckenschaukel	96
Piriformis-Stretch (bei Ischiasschmerz)	87	Knie kreisen in der Rückenlage	97
		FASZIEN TRAINING TO GO	98
		Räkeln und Strecken	99
		Zwerchfell mobilisieren	100
		Brust dehnen	101

Handteller ausrollen	102	Programm 1:	
Handgelenk-Yoga	104	Beweglichkeit & Stabilität im Rumpf	120
Piri-Stretch auf dem Stuhl	106	Programm 2:	
Selbstmassage Unterarme	107	Rückenproblemen vorbeugen	122
Armkreisen vor dem Körper	108	Programm 3:	
Beckenkreisen im Stand	110	Verspannungen lockern	124
Schaukeln auf dem Stuhl	112	SACHREGISTER	126
Bogen-Stretch	113	ÜBUNGSREGISTER	127
EINFACH TRAINIEREN			
MIT DER EASY-KOMBI-METHODE	114		
TRAININGSPROGRAMME	118		
Die Programme auf einen Blick	119		