

Gesunde Faszien. Ihr Trainingsprogramm

Weniger Schmerzen - mehr Beweglichkeit

Bearbeitet von
Kristin Adler, Arndt Fengler

1. Auflage 2016. Buch mit DVD. 184 S. Mit DVD. Softcover

ISBN 978 3 432 10074 6

Format (B x L): 22 x 23 cm

[Weitere Fachgebiete > Medizin > Human-Medizin, Gesundheitswesen > Medizin, Gesundheit: Sachbuch, Ratgeber](#)

Zu [Leseprobe](#)

schnell und portofrei erhältlich bei



Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

9 Faszien – unser Körper-Netzwerk

10 Vom Mauerblümchen zum gefeierten Star

- 10 Faszien – mehr als nur Hüllmaterial
- 11 Das lebendige Netzwerk unseres Körpers
- 12 Faszien in mehreren Ebenen
- 12 Myofasziale Ketten
- 14 Vielfältige Funktionen
- 18 Viel Spaß mit alten Freunden
- 18 Unbeschwerter Bewegungsfreude
- 18 Geschmeidige Vielfalt
- 20 Feinfühlige Körperneugier

22 Die drei Stufen: Wahrnehmen, Verändern, Integrieren

- 22 Trainingsaufbau
- 25 Was ist Ihr Ziel?
- 28 Instinktive Handkontakte

35 Gesunde Faszien von Kopf bis Fuß

37 Der Oberkörper als Dreh- und Angelpunkt

- 37 10 gute Gründe für einen beweglichen Oberkörper
- 38 Äußerst sensibel – der Brustkorb
- 38 Stabile Basis und geschmeidiger Partner
- 40 Triggerpunkte des Brustkorbs
- 44 Wahrnehmen: Finger-Boden-Abstand
in Rückenlage
- 48 Verändern: Beweglich in der Körpermitte
- 50 Verändern: Entspannung auf dem Handtuch
- 52 Verändern: Ball im Rücken
- 54 Integrieren: Küchenkobra
- 55 Integrieren: Küchenkätzchen
- 56 Integrieren: Haltung bewahren

59 Stabilität für die Halswirbelsäule

- 59 10 gute Gründe für eine bewegliche
Halswirbelsäule



60 HWS: Balanceakt bei freier Bewegung

62 Anatomie der Halsfaszien

62 Triggerpunkte der Halswirbelsäule

64 Wahrnehmen: Schulterblick

65 Wahrnehmen: Beweglichkeit in Beugung
und Streckung

66 Verändern: Hand im Nacken

68 Verändern: Ball im Nacken

70 Verändern: Dehnung der Halsfaszien

72 Verändern: Rolle im Nacken

74 Integrieren: Wackeldackel

76 Integrieren: Nackendehnung

78 Integrieren: Große Augen machen

81 Entspannte Schultern, flexible Arme, bewegliche Hände

81 10 gute Gründe für bewegliche Arme und Hände

82 Die Querachse des Oberkörpers

82 Schulter und Arme: tagtäglich beansprucht

84 Triggerpunkte der Arme

86 Wahrnehmen: Schulterbeweglichkeit

88 Verändern: Arme rollen

90 Verändern: Arme hoch

92 Verändern: Tennisarm wegrollen

94 Verändern: Golfarm wegrollen

96 Verändern: Faszinierende Trennung

98 Verändern: Freier Daumen

98 Verändern: Entspannt zwischen Daumen und Hand

100 Integrieren: Beschwingte Schulter



103 Die Lendenwirbelsäule – häufiger Brennpunkt

- 103 10 gute Gründe für eine bewegliche Lendenwirbelsäule
- 104 Pflegen Sie die Lendenwirbelsäule
- 106 Anatomie der Rückenfaszien
- 106 Triggerpunkte der Lendenwirbelsäule
- 110 Wahrnehmen: LWS-Beugung
- 111 Wahrnehmen: LWS-Drehung in Rückenlage
- 112 Verändern: Rücken ausrollen
- 114 Verändern: Spannkraft nutzen
- 116 Verändern: Dehnung im Sitzen
- 118 Verändern: Rückenstretching

► Specials

- 16 Triggerpunkte
- 30 So üben Sie richtig
- 32 Überblick über die wichtigsten Übungsmethoden
- 42 Der Brustkorb – Zentrum der Vitalität
- 46 Kreatives Wahrnehmen
- 108 Ein Dreamteam für Ihren Rücken
- 158 Ein wenig Aufmerksamkeit für die Unterschenkel

- 120 Verändern: Drehdehnlage
- 122 Integrieren: Federnd zum Boden
- 124 Integrieren: Freier Sitz

127 Das Becken als stabile Mitte

- 127 10 gute Gründe für ein bewegliches Becken
- 128 Das Becken nicht überlasten
- 130 Das Becken – Bindeglied zwischen Rumpf und Beinen
- 130 Triggerpunkte im Becken
- 132 Wahrnehmen: Gestreckte Hüfte
- 134 Wahrnehmen: Ausfallschritt zur Seite
- 135 Wahrnehmen: Hüft-Twist
- 136 Verändern: Triggerpunkte am Becken
- 138 Verändern: Geschmeidiges Becken
- 140 Verändern: Bärenstand
- 142 Verändern: Stretching der Hüften
- 144 Integrieren: Ursprüngliche Haltungen
- 146 Integrieren: Mobil im Bad
- 147 Integrieren: Stabil im Bad
- 148 Integrieren: Kick auf der Treppe
- 150 Integrieren: Hüft-Twist im Stand

153 Ein guter Standpunkt – die Beine

- 153 10 gute Gründe für die Behandlung der Beine
- 154 Die Beine spielen eine tragende Rolle
- 154 Störungen im Bereich Beine und Füße
- 154 Anatomie der Faszien
- 156 Triggerpunkte der Beine
- 160 Wahrnehmen: Anfersen
- 160 Wahrnehmen: Gestrecktes Bein
- 161 Wahrnehmen: Tiefe Hocke
- 161 Wahrnehmen: Fersensitz
- 162 Verändern: Geschmeidige Beinfaszien
- 164 Verändern: Freies Knie
- 166 Verändern: Rückwärtiges Beinstretching
- 168 Verändern: Rollkur für das Schienbein
- 170 Verändern: Ausrollen von Wade und Bein
- 172 Verändern: Schöne Füße
- 174 Integrieren: Ninjawalk auf der Treppe

176 7-Minuten-Faszientraining

- 178 Faszientraining durch den Tag