Stichwortverzeichnis

A
Aktivierung
– mechanorezeptive 12

B
Bandstärken 16
Becken 75
– Anlage 124
– Bewegung 126
– Training 128
Brustwirbelsäule 132
– Anatomie 137
– Anlage 134
– Bewegung 136
– Training 138

D
Druck
– Einfluss 10

E
Effekte 10
Ellbogen 27
– Anlage 50
– Bewegung 52
– Training 54
Ellbogengelenk
– Anatomie 53

F
Fascial-Release-Technik 11
Fasziensystem 11
Flossing 10
– für Läufer 120
– hilft wann? 12
– präventiv 12
– regenerativ 13
– starten 18
– therapeutisch 13
Flossing bei
– Verletzung 13
Flüssigkeit
– verschieben 11
Fuß 74

H
Handgelenk 26
– Anatomie 37
– Anlage 34
– Bewegung 36
– Training 38
Hüfte 75
– Anlage 124
– Bewegung 126
– Training 128
Hüftgelenk
– Anatomie 127

I
Iliosakralgelenk 133
– Anatomie 149
– Anlage 146
– Bewegung 148
– Training 150

K
Kautschuk 16
Knie 75
– Anlage 104
Kniegelenk
– Anatomie 107
– Bewegung 106
– Training 108
Kontraindikationen 14

L
Latex 16
Lendenwirbelsäule 133
– Anatomie 143
– Anlage 140
– Bewegung 142
– Training 144

M
Mechanik 10
Mehrdurchblutung 11
Mittelfuß 74
– Anatomie 85
– Anlage 82
– Bewegung 84
– Training 86
Mittelhand 26
– Anatomie 31
– Anlage 28
– Bewegung 30
– Training 32
Muskel-Nerv-Kontakt 12

N
Nebenwirkungen 15
Nervensystem
– aktivieren 12

O
Oberarm 27
– Bewegung 60
– distal, Anlage 56
– proximal, Anlage 58
– Training 62, 64
Oberschenkel 75
– Anatomie 115
– Bewegung 114
– distal, Anlage 110
– proximal, Anlage 112
– Training 116, 118

S
Schmerzen
– reduzieren 12
Schulter 27
– Anatomie 69
– Anlage 66
– Bewegung 68
– Training 70
Schwellung
– reduzieren 11
Sprunggelenk 74
– Anatomie 91
– Anlage 88
– Bewegung 90
– Training 92
Stoffwechsel 10

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

E-Mail-Leserservice
kundenservice@trias-verlag.de

Lektorat TRIAS Verlag
Postfach 30 05 04
70445 Stuttgart
Fax: 0711 89 31-748

aus: Bartrow, Flossing (ISBN 9783432103990) © 2017 Trias Verlag

T
Trainingsintensität
– Wiederholungen 21

U
Unterarm 27
– Anatomie 45
– Bewegung 44
– distal, Anlage 40
– proximal, Anlage 42
– Training 46, 48
Untere Extremität 74
Unterschenkel 75
– Anatomie 99
– Bewegung 98
– distal, Anlage 94
– proximal, Anlage 96
– Training 100, 102

V
Vorfuß
– Anatomie 79
– Anlage 76
– Bewegung 78
– Training 80
Vorsichtsmaßnahmen 14

W
Wickeltechnik 18

Z
Zug
– aufbauen 18
Zugstärke 16
Zugtechnik 18

aus: Bartrow, Flossing (ISBN 9783432103990) © 2017 Trias Verlag