



9 Faszinierende Faszien

- 10 Alleskönner – überall
- 11 Faszien: das Seilzugsystem
- 12 Faszien – was sie sind und können
- 16 Wie Faszien aufgebaut sind
- 18 Intelligent: Faszien passen sich an
- 22 Faszienketten – die Verbindung

29 Faszientraining tut gut!

- 30 Worunter Faszien leiden können
- 31 Wenn das Bindegewebe kränkelt
- 34 Erkrankungen des Bindegewebes
- 36 Was heißt eigentlich Schmerz?
- 38 Wieder schmerzfrei durch Faszientraining
- 39 Faszientraining – der ideale Partner
- 46 Der Test
- 48 Beintest im Stand
- 49 Beintest in Rückenlage
- 50 Schulter-Arm-Test im Stand
- 51 Rumpf-Wirbelsäulen-Test

53 Übungen für glückliche Faszien

- 54 Trainieren mit der Blackroll
- 55 Spüren Sie Ihren Körper!
- 55 Was ist möglich mit der Blackroll?
- 57 Welche Trainingsgeräte gibt es?
- 60 Rollout: Regenerieren und entspannen
- 62 Rollout der Wade
- 64 Rollout der Fußsohle
- 65 Rollout rückseitiger Oberschenkel
- 66 Rollout außenseitiger Oberschenkel
- 68 Rollout vorderseitiger Oberschenkel
- 69 Rollout innenseitiger Oberschenkel
- 70 Rollout für die Leiste
- 71 Rollout vorderseitiger Unterschenkel
- 72 Rollout des Gesäßes
- 74 Rollout Wirbelsäule
- 76 Rollout des seitlichen Rumpfes
- 78 Rollout für Schulterregion und Oberarm
- 79 Rollout für die Unterarme



- 80 **Rollout: Grundprogramm im Stehen**
- 81 Ganz nebenbei ...
- 82 Rollout der Wirbelsäule
- 85 Rollout seitlicher Oberarm
- 86 Rollout rückseitiger Oberarm
- 87 Rollout der Brustmuskulatur
- 88 Rollout der Arme
- 90 **Mobilisieren und frei werden**
- 91 Wie geht es am besten?
- 92 Fußgelenke mobilisieren
- 94 Hüftgelenke mobilisieren
- 96 Schultergürtel mobilisieren
- 98 Wirbelsäule mobilisieren im Liegen
- 100 Wirbelsäule mobilisieren im Sitzen
- 101 Kniegelenke mobilisieren
- 102 **Koordinieren, stabilisieren und kräftigen**
- 103 Wie geht es am besten?
- 104 Arme und Beine einsetzen
- 106 Rollenspiele
- 108 Beinheber

- 110 Seitstütz
- 112 Brückenbauer
- 113 Beintunnel
- 114 Beckendreher
- 115 Liegestütz
- 116 **Triggern und Spannung lösen**
- 117 Aber was passiert da?
- 118 Triggern am Bein
- 120 Triggern am Rumpf
- 122 Triggern am Gesäß
- 124 Triggern an der Schulter
- 126 **Viele kleine Helferlein aus der Familie**
- 128 Rollout an den Beinen
- 130 **Massage mit Ball und Blackroll mini**
- 132 Wirbelsäule mobilisieren