

Stichwortverzeichnis

A

Armlinien 6, 14, 37, 43, 94, 109–112, 114–123
Atmung 34

B

Bandscheibenvorfall 38
Basisprogramme 6, 24, 34
Bewegungseinschränkungen 11, 19, 33, 37, 48, 50, 59, 80, 95, 99, 107, 111, 112, 116, 119, 127
Bewegungsmangel 21, 126, 127
Bewegungsweite 29, 32, 33, 35, 53, 68
Bindegewebe
– intramuskuläres 11
Bindegewebserkrankungen 126, 128, 129
Bindegewebsschwächen 128, 129
Bindegewebszellen 16, 21, 28, 33, 39, 127
Biotensegrity 12, 13
Blutdruck 126

C

Cellulitis 6, 129
Creeping-Effekt 20
Crimp 18, 126

D

Diabetes mellitus 129
Dorsalflexion 62, 95
Dynamisches Dehnen 33

E

Elastinfasern 18

Elastizität 10, 19, 20, 28, 50, 82, 89, 121, 129
Endomysium 11, 12, 29
Epimysium 11, 12, 29
Extrazelluläre Matrix (EZM) 16, 17, 128

F

Fasern 10, 16–19, 28
Fasziales Dehnen 25, 28
Faszien
– Aufbau 16
– Definition 13
Fasziengewebe 10–12, 16–18, 20
Federn und Schwingen 28
Fersensporn 63
Fibromyalgie 37
Fibrosierung 126
Focusing 6, 25, 28, 50, 66, 82, 98, 114
Frontallinien 14, 15, 77–80, 82, 83, 87, 88, 91, 94
Funktionelle Linien 14

G

Gegenbewegung 29, 32, 50, 74
Gleitwirbel 37
Grundsubstanz 16, 17, 19, 21, 27, 127, 128

H

Haglund-Ferse 63
Herz-Kreislauf-Erkrankungen 37

K

Katapult-Effekt 20, 29, 32, 33, 74
Kinetische Energie 20

Kippschalter-Prinzip 29, 32
Kollagen 18, 21, 39, 129
Kollagenfasern 18, 21, 126–128
Kollagenose 37, 129
Kontraindikationen 36–38
Kontraktilität 21, 128
Körperfehlhaltungen 126, 127
Körperscan 34
Kurzprogramme 6, 24, 130
Kyphose 63

L

Laterallinien 14, 93, 94, 96, 98, 99, 101–103, 105–107
Lumbalgien 38

M

Medikamente 38
Mini-Federungen 29, 33, 40
Mobilisation 25, 27, 50, 55, 66, 82, 98, 114
Multidirektionalität 29, 32, 35
Myofasziale Leitbahnen 14
Myofasziales Leitbahnen-Modell 14
Myofasziales Schmerzsyndrom 11
Myofaszien 11, 95, 98
Myofibroblasten 21, 128

N

Narben 12, 129
Nervenzellen 16, 17
Ninja-Prinzip 29, 32

O

Oberflächliche Rückenlinien 62
Osteoporose 37

P

Perimysium 11, 12, 29
Plantarfaszie 63
Plantarflexion 79
Plastizität 18, 20, 128
Prävention 126
Pronation 46

R

Reflexion 35
Rheuma 37, 38
Rhythmus 35
Rückenlinien 14, 15, 36, 37, 61–64, 66–68, 74, 75, 78, 79

S

Schwangerschaft 36, 129
Spirallinien 14, 41, 46, 48, 50–52, 55, 57–59, 94
– Test 48
Sport 39, 42, 111
Sportverletzungen 126, 128, 129
Sprödigkeit 18, 21
Stress 21, 82, 128
Supination 46

T

Tonisieren 6, 25, 28, 33, 50, 66, 82, 98, 114
Trainingseinschränkungen 35–37
Trainingserweiterungen 24, 25
Trainingsintensität 35
Trainingskontinuität 40
Trainingsquantität 39
Trainingsziele 25

V

Vielsitzer 6, 15, 95, 127, 128
Viskoelastizität 20
Viskosität 19, 20

W

Wahrnehmung 25, 35, 50, 66, 82, 98, 114

Z

Zeitvorgaben 34
Zellen 11, 16–18, 21, 128
Zuglinien-Scan 25

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

kundenservice.thieme.de | Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart



/trias.tut.mir.gut



/trias_verlag



/triasverlag



www.trias-verlag.de/newsletter