

Stichwortverzeichnis

A

Anti-Aging 15

B

Bank 113, 114, 116, 118, 120, 122,
126

Baum 97, 98, 100, 106, 108, 110

C

Crimp 20, 23

D

Dämpfungskette 13

Depression 17

Dysbalancen 25, 52, 56

E

Entzündung 16

F

Fallen 138

Faszienrolle 26, 145

Faszientraining 11, 18, 19, 21, 23,
27, 29, 144

– urbanes 144

G

Gehen

– fasziales 20, 24, 144, 160

Grundbewegungsformen 13, 19,
20

– Gehen 19

– Gewichte fortbewegen 22

– Hängen 22, 97

– Krabbeln 22

– Laufen 21

– Springen 20, 97

– Werfen 22

H

Hocke

– archaische 16, 17, 124, 145

I

Immunsystem 15

Interozeption 15, 17, 27

K

Katapultmechanismus 23

Krafttraining

– myofasziales 21, 23, 86, 158,
159, 160, 162, 164, 166, 168, 170

L

Laufen

– fasziales 160

M

Maximalkraft 158

Maximalkrafttraining 158

Muskel-Faszien-Kette 14, 16, 23,
24, 25

Muskel-Faszien-System 14

Muskelstoffwechsel 12

myofasziale Kette 23

O

Osteoporose 26, 158

P

Pheromone 110

Propriozeption 15, 27

R

Rebound Elasticity 13, 49

Regeneration 18, 26

Rückenfaszie 17, 20, 22, 114, 168,
170

Rückenschmerz 17

S

Säulen des Faszientrainings 23

– Druck 26

– Laden und Entladen 23, 33, 81

– Spüren 27

– Zug 24, 49

Schmerzen

– myofasziale 160

Schmerzrezeptoren 15, 17

Schulterverletzungen 22

Seil 49, 50, 52, 54, 56, 58, 60, 62

Spannung

– tensegrale 14

Stab 65, 66, 68, 70, 72, 74, 76, 78

Stein 81, 82, 84, 86, 88, 90, 92,
94

T

Tarahumara 12, 13, 130

Tensegrity-Modell 14, 145

Trainingstipps 30

Treppe 33, 34, 36, 38, 40, 42,
44, 46

U

Überbelastung 16, 18

Unterbelastung 16

V

Verletzungsprophylaxe 14, 24, 27

W

Wiese 129, 130, 132, 134, 136, 138,
140, 142

Wohlweh 18