



## 7 Liebe Leserin, lieber Leser

### 9 Faszien – das Netzwerk für Mobilität

- 10 **Ein System stellt sich vor**
- 11 Wer sind die Faszien?
- 12 Was machen Faszien?
- 13 Faszien – ihr Aufbau im Überblick
- 15 Faszienaufbau – die Details
- 15 Die wichtigen drei:  
Backline – Frontline – Lateralline
- 18 Wie das Faszien-system funktioniert
- 19 Faszien, Hyaluron und Wasser
- 20 **Faszien und Rücken-schmerzen**
- 21 Faszien, Schmerz und Wahrnehmung
- 22 Wie eins mit dem anderen zusammenhängt
- 22 Faszien und Kraft übertragen
- 23 Faszien trainieren
- 24 Was belastet die Faszien?
- 25 Die effektivsten Trainingstechniken
- 26 Trainingsgerät Blackroll

## 29 Die Übungsprogramme

- 30 **Warm-up – das Startprogramm**
- 30 Der wichtige »Schubs«
- 31 Aufwärmen gestalten
- 32 Hüpfen
- 34 Auf und nieder
- 36 8er-Touren
- 37 Die Diagonale
- 38 **Programm für Einsteiger – bei Schmerzen**
- 38 Die Programme und ihr Aufbau
- 39 Wie Sie praktisch vorgehen
- 39 Hinweise bei Rückenschmerzen
- 40 Rollout Lendenwirbelsäule
- 42 Rollout Brustwirbelsäule
- 44 Rollout Gesäß
- 46 Lendenwirbelsäule beugen
- 48 Rollout obere Rückenfaszie
- 50 Rollout seitliche Faszienkette
- 52 Ileosakralgelenk mobilisieren
- 54 Rücken quer ausrollen



## 56 **Training bei leichten Beschwerden**

- 56 Wie funktioniert eigentlich Training?
- 57 Das zweite Programm
- 58 Füße aktivieren
- 60 Rollout Gesäß
- 62 Rollout Lende und Becken
- 64 Rollout obere Rückenfaszie
- 66 Hüfte und Wirbel mobilisieren
- 68 Balance trainieren
- 70 Körpermitte stabilisieren
- 72 Sanft schwingen und stabilisieren

## 74 **Training für die Prävention**

- 74 Tipps für das Training
- 75 Faszien »entkleben«
- 76 Unteren Rücken mobilisieren
- 78 Katapulteffekt verbessern
- 80 Drehfähigkeit verbessern
- 82 Streckmuskeln aktivieren, Faszien dehnen
- 84 Oberschenkel ausrollen
- 86 Elastizität steigern
- 88 Bauchmuskeln trainieren
- 90 Lateralline fordern

## 92 **Trainieren gegen Nackenschmerzen**

- 92 Wer macht da Ärger?
- 93 Bei akuten Nackenbeschwerden
- 94 Seitlichen Nacken ausrollen
- 96 Wirbelgelenke mobilisieren
- 98 Rückseitigen Nacken ausrollen
- 100 Kopfgelenke stabilisieren
- 102 Nacken massieren

## 104 **Cool-down: Rücken verwöhnen**

- 104 Schmerzrezeptoren übertrumpfen
- 105 Atmung einsetzen
- 106 Cat stretch – Katzendehnung
- 108 Lange Rückenfaszie mobilisieren
- 110 Oberkörper entspannen
- 112 Faszien aufladen
- 114 Vordere und hintere Faszienkette fordern
- 116 Drehend stabilisieren
- 118 Drehend stabilisieren – Variante
- 120 Nacken entspannen

## 122 **Literaturverzeichnis**

## 123 **Stichwortverzeichnis**