

# Inhaltsverzeichnis

---

Vorwort . . . . .	5
-------------------	---

## Teil 1

### Allgemeines

<b>1</b>	<b>Das Faszien­system – ein Netzwerk . . . . .</b>	<b>12</b>
1.1	Feinbau und Vernetzung . . . . .	18
1.2	Bindegewebe mit spezifischen Funktionen . . . . .	24
<b>2</b>	<b>Myofasziale Ketten . . . . .</b>	<b>41</b>
2.1	Frontline . . . . .	42
2.2	Backline . . . . .	45
2.3	Laterallinie . . . . .	47
2.4	Spirallinie . . . . .	48
2.5	Frontale Armlinie . . . . .	50
2.6	Dorsale Armlinie . . . . .	51
<b>3</b>	<b>Fasziales Training und Trainingsprinzipien . . . . .</b>	<b>52</b>
3.1	Anpassungsmechanismen des Faszien­gewebes . . . . .	54
3.2	Fasziale Trainingslehre: Normative und Prinzipien . . . . .	57
3.3	Funktionen des Faszien­systems und Trainingsziele . . . . .	73
<b>4</b>	<b>Methoden im Faszientraining . . . . .</b>	<b>75</b>
4.1	Fascial Release . . . . .	75
4.2	Fascial Elasticity . . . . .	78
4.3	Fascial Refinement . . . . .	79
4.4	Fascial Stretch . . . . .	81
<b>5</b>	<b>Klinische Bilder in der Physiotherapie . . . . .</b>	<b>82</b>
5.1	Die Körperhaltung und myofasziale Dysfunktionen . . . . .	83
<b>6</b>	<b>Praktische Konsequenz für ein optimales Faszientraining . . . . .</b>	<b>88</b>
6.1	Regeneration von zur Verspannung neigenden Muskeln . . . . .	88
6.2	Aktivierung einer zur Abschwächung neigenden Muskulatur . . . . .	89
<b>7</b>	<b>Patientenbeispiele . . . . .</b>	<b>91</b>
7.1	Patientenbeispiel 1 . . . . .	91
7.2	Patientenbeispiel 2 . . . . .	100
7.3	Patientenbeispiel 3 . . . . .	105
7.4	Patientenbeispiel 4 . . . . .	110
7.5	Weitere Patientenbeispiele . . . . .	116
7.6	Patientenbeispiel 5 . . . . .	120
7.7	Patientenbeispiel 6 . . . . .	124

## Teil 2

### Übungen

<b>8</b>	<b>Übungssammlung Frontline</b> . . . . .	134
8.1	Oberflächliche Frontline – lokale Releasetechniken an den knöchernen Befestigungen . . . . .	134
8.2	Oberflächliche Frontline – globale Releasetechniken der myofaszialen Leitungsbahnen. . . . .	140
8.3	Langkettige verbindende Rollouts in Teilabschnitten oder in der gesamten oberflächlichen Frontline . . . . .	146
8.4	Tiefe Frontline – lokale Releasetechniken an den knöchernen Befestigungen . . . . .	148
8.5	Tiefe Frontline – globale Releasetechniken der myofaszialen Leitungsbahnen . . . . .	156
8.6	Langkettige verbindende Rollouts in Teilabschnitten der myofaszialen Kette . . . . .	162
8.7	Mobilisation der myofaszialen Frontline . . . . .	165
8.8	Tonisierung der myofaszialen Frontline. . . . .	167
<b>9</b>	<b>Übungssammlung Backline</b> . . . . .	171
9.1	Oberflächliche Backline – lokale Releasetechniken an den knöchernen Befestigungen . . . . .	171
9.2	Oberflächliche Backline – globale Releasetechniken der myofaszialen Leitungsbahnen . . . . .	176
9.3	Langkettige verbindende Rollouts in umschriebenen Teilabschnitten oder in der gesamten oberflächlichen Backline . . . . .	181
9.4	Mobilisation der myofaszialen Backline. . . . .	186
9.5	Tonisierung der myofaszialen Backline . . . . .	188
<b>10</b>	<b>Übungssammlung Laterallinie</b> . . . . .	191
10.1	Laterallinie – lokale Releasetechniken an den knöchernen Befestigungen . . . . .	191
10.2	Laterallinie – globale Releasetechniken der myofaszialen Leitungsbahnen. . . . .	195
10.3	Langkettige verbindende Rollouts in umschriebenen Teilabschnitten oder in der gesamten oberflächlichen Laterallinie . . . . .	201
10.4	Mobilisation der myofaszialen Laterallinie . . . . .	204
10.5	Tonisierung der myofaszialen Laterallinie . . . . .	207
<b>11</b>	<b>Übungssammlung Spirallinie</b> . . . . .	210
11.1	Spirallinie – lokale Releasetechniken an den knöchernen Befestigungen. . . . .	210
11.2	Spirallinie – globale Releasetechniken der myofaszialen Leitungsbahnen . . . . .	221
11.3	Langkettige verbindende Rollouts in umschriebenen Teilabschnitten oder in der gesamten oberflächlichen Spirallinie . . . . .	229
11.4	Mobilisation der myofaszialen Spirallinie. . . . .	232
11.5	Tonisierung der myofaszialen Spirallinie . . . . .	234
<b>12</b>	<b>Übungssammlung vordere Armlinie</b> . . . . .	237
12.1	Vordere Armlinie – lokale Releasetechniken an den knöchernen Befestigungen . . . . .	237
12.2	Vordere Armlinie – globale Releasetechniken der myofaszialen Leitungsbahnen . . . . .	242
12.3	Langkettige verbindende Rollouts in umschriebenen Teilabschnitten oder in der gesamten vorderen Armlinie . . . . .	247
<b>13</b>	<b>Übungssammlung hintere Armlinie</b> . . . . .	250
13.1	Hintere Armlinie – lokale Releasetechniken an den knöchernen Befestigungen . . . . .	250
13.2	Hintere Armlinie – globale Releasetechniken der myofaszialen Leitungsbahnen . . . . .	256

13.3	Langkettige verbindende Rollouts in umschriebenen Teilabschnitten oder in der gesamten hinteren Armlinie. . . . .	265
13.4	Mobilisation der myofaszialen Armlinien . . . . .	268
13.5	Tonisierung der myofaszialen Armlinien. . . . .	270

## Teil 3

### Anhang

Literatur . . . . .	276
Sachverzeichnis . . . . .	283