

Stichwortverzeichnis

A

- 8er-Touren 36
- Auf und nieder 34
- Aufwärmen 30

B

- Backline 15
- Balance trainieren 68
- Bauchmuskeln trainieren 88
- Blackroll**
- Sortiment 26

C

- Cat stretch – Katzendehnung 106

D

- Diagonale 37
- Drehend stabilisieren 116
- Drehend stabilisieren – Variante 118
- Drehfähigkeit verbessern 80

E

- Einsteigerprogramm 38
- Elastizität steigern 86
- Energiegewinnung 30

F

Faszien

- Aufbau, fein 15
- Aufgaben 11
- Belastungen 24
- Beweglichkeit 12
- Einfluss auf Körpergesundheit 12
- Entzündung 21
- Funktion 18
- Kraftübertragung 23
- Rückenschmerzen 20
- Schmerzentstehung 21
- Training 23
- Verklebungen 21

- Verletzungen 22
- Wasserhaushalt 19
- Faszien aufladen 112
- Frontline 16
- Füße aktivieren 58

H

- Hüfte und Wirbel mobilisieren 66
- Hüper 32
- Hyaluronsäure 19

I

- Ileosakralgelenk mobilisieren 52

K

- Katapulteffekt verbessern 78
- Kopfgelenke stabilisieren 100
- Körpermitte stabilisieren 70

L

- Lange Rückenfaszie mobilisieren 108
- Lateralline 17
- Lateralline fordern 90
- Lendenwirbelsäule beugen 46

M

- Muskelfaszien 15
- Myofascial Countermovement**
- Gegenbewegung 26
- Myofascial Self Release 25
- Myofascial Stretch 26

N

- Nacken entspannen 120
- Nacken massieren 102

O

- Oberkörper entspannen 110
- Oberschenkel ausrollen 84

P

- Programme**
- Aufbau 38

R

- Rollout 25
- Rollout Brustwirbelsäule 42
- Rollout Gesäß 44, 60
- Rollout Lendenwirbelsäule 40
- Rollout Lende und Becken 62
- Rollout obere Rückenfaszie 48, 64
- Rollout seitliche Faszienkette 50
- Rücken quer ausrollen 54
- Rückenschmerzen**
- Hinweise zum Training 39
- spezifische 10
- unspezifische 10
- Rückseitigen Nacken ausrollen 98

S

- Sanft schwingen und stabilisieren 72
- Seitlichen Nacken ausrollen 94
- Sensory Refinement**
- Körperwahrnehmung steigern 26
- Streckmuskeln aktivieren, Faszien dehnen 82

U

- Unteren Rücken mobilisieren 76

V

- Vordere und hintere Faszienkette fordern 114

W

- Warm-up 30
- Wirbelgelenke mobilisieren 96