

Sachverzeichnis

- A**
- Abrollen 135
 - Abschwächung 84–86
 - Achillessehne 46, 97
 - Knick, valgisierender 111
 - Achillessehnenbeschwerden 45
 - Achillodynie 176–177, 191
 - Adduktorenregion
 - Rollout 103, 162
 - Schmerz 100–101
 - Spannungsintoleranz 101
 - Adduktorenzerrung 156
 - Adenosintriphosphat (ATP) 65, 67
 - Adhäsion, Lösen 75, 79
 - Akromioklavikulargelenk (ACG) 112
 - Akromion 237, 239
 - Aktin-Myosin-Überlappungsverhältnis 88
 - Anpassungsreaktion 52, 54, 63
 - beschleunigen 59
 - Stagnation 68
 - Aponeurose 12
 - Arbeitshypothese 93
 - Arcus superciliaris, *siehe* Augenbrauenbogen
 - Arm
 - als Hebel 235
 - Faszienübung 115
 - Armbewegung 122, 189
 - ausladende 115
 - langkettige 268
 - Schwimmmudelvariante 268–269
 - seitliche 205
 - Armlinie
 - dorsale, *siehe* Armlinie, hintere
 - frontale, *siehe* Armlinie, vordere
 - hintere 51, 110, 267
 - Befestigung, knöcherne 250
 - Leitungsbahn, myofasziale 256–257
 - Releasetechnik, globale 256
 - Rollout, langkettiges, verbindendes 265
 - Übungssammlung 250
 - Längenanforderung 270
 - Mobilisation, myofasziale 268
 - Rollout 114, 267
 - Tonisierung 270, 273
 - vordere 50, 110, 267
 - globale Releasetechnik 242
 - Leitungsbahn, myofasziale 242
 - lokale Releasetechnik 237
 - Rollout, langkettiges 247
 - Übungssammlung 237
- Asymmetrie 125
- Atembewegungsstörung 138–139, 152, 237
- Ateminsuffizienz 138–139, 145, 153
- Atemtherapie 152
- Ätiologie 82
- Atlas 49, 210–211
- Aufdrehen 233
- Augenasymmetrie 125, 127
- Augenbrauenbogen 46, 171, 175–176
 - Rollout, langkettiges 185
- Ausdauersport 59
- Ausdauertraining 59
 - Belastungsreihenfolge 70
 - Pause, lohnende 67
 - Regenerationszeit 63
 - Reizhäufigkeit 60
- Ausholbewegung 79
- Axilla, Rollout, langkettiges 203
- Axis 49, 210–211
- B**
- Backline 45–46
 - Aktivierung 115, 189–190
 - distale
 - Belastung, maximale 97
 - Rollout 97
 - Hüftflexion 187
 - Langmachen 186
 - myofasziale
 - Mobilisation 168, 186
 - Tonisierung 109, 129, 188
 - oberflächliche 91
 - Befestigung, knöcherne 171–173
 - globale Releasetechnik 176
 - Leitungsbahn, myofasziale 176
 - lokale Releasetechnik 171–173
 - Rollout, langkettiges 181
 - segmental mobilisieren 186
 - Straight-Leg-Raise (SLR) 188
 - Tonisierung, dynamische 108
 - Übungssammlung 171
 - Unterstützungsfläche, mobile 190
 - Verlängerung 187
 - Band 12
 - Bandscheibenprolaps 93–94
 - Bandscheibenprotrusion, dorsale 105
 - Bärenstand 108–110
 - mit Beinhebel 206
 - Baseballspieler 232
 - Bauchlage 142
 - seitliche 237
 - Bauchmuskelspannung 143
 - Bauchmuskulatur 85, 122
 - insuffiziente 143
 - Beckenanhebung 218
 - Beckenbodenmuskel 156–157
 - Beckendrehung 215–216
 - Beckeninstabilität 157
 - Beckenkipfung 216
 - Befestigung, knöcherne 134, 148–149
 - Armlinie, vordere 237
 - Backline 45, 171
 - Frontline 42–44
 - hintere Armlinie 250
 - Laterallinie 191
 - Spirallinie 48, 210
 - Bein, angehobenes 207
 - Beinachse, Stabilisation 115
 - Beinbewegung 108
 - ausladende 115
 - schwingende 207
 - seitliche 205
 - Beinhebel 206
 - Belastbarkeit 53
 - Abnahme 55
 - Einflussgröße 56
 - Belastbarkeitsgrenze 52
 - Belastung 64

- steigende 67
 - trainingswirksame 67
 - variable 70
 - Belastungs-Deformationskurve 30, 53
 - Belastungshaltung, sternosymphysale (SSB) 83, 124–125
 - Belastungstoleranz 100
 - dynamische 91
 - statische 91
 - Belastungsmessung 62
 - Belastungsnormative 57
 - Belastungsreihenfolge, optimale 69
 - Belastungsreiz 52
 - Belastungssteigerung, sprunghafte 69
 - Belastungstoleranz 53
 - Beschwerden 82
 - Best Practice Treatment 82
 - Beugebewegung 93
 - Beweglichkeit 55
 - Bewegung 56
 - elastisch federnde 75
 - große 81
 - seitliche 205
 - Bewegungsanforderung, elastisch-dynamische 30
 - Bewegungsapparat
 - aktiver 41
 - passiver 41
 - Bewegungsdurchführung, beschleunigte 141
 - Bewegungseinschränkung 36
 - Bewegungskontrolle 52, 81, 162, 204
 - dynamische 108
 - Bewegungscoordination 188
 - Bewegungsprüfung
 - aktive 94
 - passive 94
 - Bewegungssteuerung 80
 - Bewegungsstörung
 - Hüftgelenk 91
 - lumbale 92
 - thorakale 198, 237
 - Bindegewebe 12, 24, 116
 - elastisches 12
 - lockeres 12
 - straffes 12
 - Bindegewebszelle 19, 38
 - Bizepssehne, lange 112
 - Bizepssehnenruptur 244
 - BLACKROLL 76, 78
 - Groove 89–90
 - PRO 89
 - Vyper 89
 - Blutdruck 66
 - Blutzuckeranstieg 66
 - Breakdance 236
 - Brustwirbelsäule (BWS) 124
 - Bewegungsstörung 124
 - hyperkyphosierte 84
 - obere 212
 - Release, lokaler 151
 - Rollout, langkettiges 163
 - Bruxismus 161
 - BWS-Syndrom 124
- C**
- Calor 36
 - Caput
 - fibulae 49, 191–192
 - Releasetechnik, lokale 217–218
 - Rollout, langkettiges 201–202
 - humeri, Druckdolenz 112
 - Clinical Reasoning 93, 102, 106, 111
 - Condylus medialis femoris 149–150, 162
 - Core-Stabilität 169
 - Core-Zentralisation 170
 - Cranium 154, 164
 - Crista iliaca 49, 107, 191
 - Releasetechnik 193, 215
 - Rollout, langkettiges 201–203, 230–231
 - Crosslink 40, 98
 - Lösung 54
- D**
- Dauermethode 59
 - Deformation 33, 52
 - irreversible 53
 - Deformationsfähigkeit 53–54
 - Deformationsreiz 39
 - Deformationstoleranz 56, 72
 - Dehnungsveränderung 32
 - Dehnungsverkürzungszyklus (DVZ) 30, 78
 - Diagnostik, physiotherapeutische 94
 - Diskusverlagerung, anteriore (ADV) 125
 - Dorsum manus 250, 255
 - Drainageeffekt 107
 - Drehbewegung 233
 - Drehschwung 79
 - Druck 56, 78
 - Druckintensität 32, 80, 140, 144
 - Druckpunkttechnik 78
 - Druckrollout, lokales 108
 - Durchblutung 38, 52, 57, 77
 - Dysbalance, muskuläre 84–85
 - unteres gekreuztes Syndrom 86
 - Dysbalancekette 83
 - Dysfunktion
 - kraniomandibuläre (CMD) 126
 - Funktionsuntersuchung 128
 - Symptom 127–128
 - Therapie 129
 - lumbale 91, 137
 - myofasziale 83
 - retropatellare 136, 147
- E**
- Einbeinkniestand 135
 - Elastin 23
 - Elastizität 25, 33, 73
 - Fascial Stretch 81
 - Steigerung 78
 - Elastizitätsforderung, tonisierende 108
 - Elastizitätstoleranz 56
 - Elastizitätsverhalten, verbesser-tes 30
 - Elektrotherapie 102
 - Ellbogen
 - Bewegungseinschränkung 254
 - Rollout, langkettiges 247–249, 266
 - Endomysium 14
 - Endoneurium 14, 18
 - Energiebereitstellung 65–66
 - Energieträger 67
 - Engpasssyndrom, neurales 50
 - Entscheidungsfindungsprozess 82, 93, 102, 106, 111, 125
 - Entspannung 56
 - Entspannungsübung 80
 - Entzündung, Kardinalsymp-tom 36
 - Entzündungsmediator 37
 - Entzündungsphase 34

- Intervention, gezielte 38
 - überschießende 37
 - Entzündungsreaktion 35
 - vaskuläre Phase 35
 - zelluläre Phase 35
 - Entzündungsverlauf, physiologischer 37
 - Epicondylus
 - lateralis humeri 250, 254, 266
 - medialis humeri 237, 240
 - Epidemiologie 82
 - Epimysium 14
 - Epineurium 14, 18
 - Epithelzelle 19
 - Erholung 64
 - kurze 65
 - unvollständige 67
 - vollständige 59, 67, 70
 - Erholungsphase, lange 65
 - Erholungszeit 67
 - Erkrankung 82
 - Ermüdung 59, 64
 - Einflussfaktor 66
 - Energieträger-Mangel 67
 - Erkennen 64
 - Ermüdungsverlauf 64
 - Ernährung 56
 - Extended Twist 110
 - Extensionshaltung, hochzervikale 125
 - Extensionsposition 109–110
 - Extremität
 - Anheben 138
 - untere
 - myofasziale Kette 105
 - Überlastung 146
- F**
- Facettengelenk, Druckempfindlichkeit 112
 - Fascia
 - sternochondralis 45
 - thoracolumbalis 91, 96
 - Releasetechnik 129
 - Rollout 98–99, 108
 - Verdickung 105
 - Fascial Elasticity 75, 78
 - Backline 108–109
 - Fascial Refinement 75, 79
 - Empfehlung 80
 - Frontline 108–109
 - Fascial Release 75, 90
 - Empfehlung 77
 - Muskelverspannung 88
 - Rollout 75
 - Triggertechnik 75
 - Fascial Stretch 75, 81
 - Empfehlung 81
 - Faser 21
 - elastische 23
 - kollagene 21
 - Faserbündel 14, 29
 - Faserbündelriss 53
 - Faserzug, elastischer 32–33
 - Fast Twitch 85
 - Faszie 12
 - Deformationsfähigkeit 54
 - Funktionsfähigkeit 56
 - Gleitverhalten 72
 - neuromeningeale 42
 - Reformationsfähigkeit 72
 - Faszienfaser 21
 - Funktionsrichtung 55
 - Faszienewebe
 - Rehydration 76
 - Therapiereiz, spezifischer 39
 - Faszienrolle 75
 - Faszien-schicht 42
 - Faszien-system 12
 - Anpassung 54, 71
 - Aufgabe 18
 - Elastizität 23
 - Elastizitätsverlust 25
 - Feinbau 18
 - Formgebung 25–26, 73
 - Formstabilität 32
 - Funktion 24–25, 73
 - Kontinuitätsunterbrechung 106
 - Kontraktilität 73
 - Rückmeldung, sensorische 74
 - Scherengitteranordnung 54
 - Schichtaufbau 41
 - Schutzhülle 29
 - Stabilisation 72
 - Stabilität, mechanische 21
 - Stoßdämpfung 73
 - Vernetzung 18
 - Wasseranbindungsfähigkeit 19
 - Wasserspeicher 26
 - Faszientraining 30
 - Anbahnung, fasziale 71
 - Aufbau-phase 72
 - effektives 60
 - Intensitätswert 62
 - Intensitätssteigerung 69
 - Methode 75
 - Normative 57
 - optimales 88
 - Phasen 71
 - Reizhäufigkeit 60
 - Therapieziel 30
 - variables 72
 - Wundheilungsphase 71
 - Ziel 76
 - Faszienübung
 - Backline, distale 97
 - Hüftschmerz 102
 - Kieferstörung 129
 - Knie-/Sprunggelenk 115
 - Plantarfaszie 96
 - Schulterregion 113
 - Tipp 42
 - tonisierende 129
 - Faszikel 14
 - Femurkondylus 46, 171
 - medialer 149–150, 162, 173
 - Release, lokales 173
 - Femurkopf, Zentrierung, unzureichende 101
 - Fersensporn 45, 177, 191
 - Fettsäure 66
 - Fettspeicher 66
 - Fibrillin 23
 - Fibroblasten 19–20, 33, 35
 - Fibronectin 23
 - Finger-Boden-Abstand (FBA) 97
 - Fingerextensor 257, 264–265
 - Fingerflexor 242, 247
 - Flexion, thorakale 125
 - Flüssigkeitsaustausch 77
 - Foramen intervertebrale, Mobilisation 98
 - Formgebung 25, 27, 73
 - Formstabilität 32
 - Frequenzierung 167, 188, 207
 - Frontline 42, 45
 - Aktivierung 115
 - Aufdrehen 167
 - Gegenbewegung, elastische 108
 - Länge kreieren 166
 - myofasziale
 - Mobilisation 165, 167, 188
 - Stabilität 169
 - Tonisierung 130, 167–169, 186
 - Triggerung 166
 - Zentralisation 170

- oberflächliche 43
 - globale Releasetechnik 140
 - lokale Releasetechnik 134
 - Rollout, langkettiges 146
 - Rollout, distales 104
 - tiefe 44
 - Befestigung, knöcherner 44, 148–149
 - Leitungsbahn, myofasziale 162
 - Releasetechnik 148, 156
 - Rollout, langkettiges 162
 - Übung, tonisierende 129
 - Übungssammlung 134
 - Verlängerungszug 166
 - Frontline-Backline-Interaktion 124
 - Funcio laesa 36
 - Funktionsstörung 36–37
 - lumbale 91
 - Fuß
 - Druckdolenz 112
 - Faszienübung 115
 - Fuß-Patella-Rollout, langkettiges 146
 - Fußachse, Stabilisation 115
 - Fußbeweglichkeit 115
 - Fußgelenk, Mobilitätsstörung 141
 - Fußheberschwäche 141, 225
 - Fußsohlenseite 171
- G**
- Galea aponeurotica 42, 45–46
 - Releasetechnik 130
 - Rollout 123
 - langkettiges 185, 204
 - Gangunsicherheit 181
 - Gegenbewegung, elastische 78, 108
 - Gelenk
 - kostovertebrales 151
 - Positionsveränderung 111
 - Gelenkbeweglichkeit 129
 - Gelenkfunktionsstörung 85
 - Gelenkinstabilität 89
 - Gelenkkapsel 12
 - Gelenkstellung 32
 - Gesäßmuskel 85
 - Gesichtsregion, ventrale 125
 - Gesichtsschädel 154–155, 164
 - Gesichtsschmerz 128, 139, 153, 175
 - Rollout Frontline 145
 - Gewebe, Spezialisierung 38
 - Gewebemembran 12
 - Gewebeneubildung 37
 - Gewebezerstörung 34–35
 - Gleichgewicht 141, 146, 162
 - Gleichgewichtsverlagerung 49
 - Gleitschicht 18
 - Glykolyse
 - aerobe 66
 - anaerobe 65
 - Glykosaminoglykane 19, 24
 - Golfschwung 79
 - Golgi-Rezeptor 32, 80
 - Grundsubstanz 23
- H**
- Hals, Releasetechnik 130
 - Halsbeuger, tiefer 84
 - Halsregion
 - seitliche, Rollout 124
 - ventrale, Rollout 123–124
 - Halswirbelsäule (HWS)
 - Bewegungseinschränkung 212
 - Hyperlordosierung 83
 - hypomobile 117
 - Mobilitätseinschränkung 121, 139
 - untere 212
 - Halswirbelsäule(HWS), Hyperlordosierung 84
 - Hand 248–249
 - Handextensor 257, 264–265
 - Handflexor 242, 247
 - Handgelenkdysfunktion 255
 - Handrücken 250, 256, 266
 - Hantel 272
 - Heben, seitliches 271
 - Herzfrequenz 64, 66
 - Herzinsuffizienz 139, 153, 194
 - Hohlkreuz 86
 - Hometraining 95
 - Homöostase 65–66
 - Hüftabduktion 205
 - Hüftabduktor 47
 - Hüftbeugemuskel 85
 - Hüftflexion 137
 - Hüftgelenk
 - Bewegungsintoleranz 100
 - Bewegungsstörung 91
 - Mobilisation 102
 - Mobilitätsdefizit 101, 158
 - Stabilitätsverlust 101
 - Hüftgelenkkapsel 103–104
 - ventrale 104
 - Hüftgelenksdysfunktion 142
 - Hüftmuskulatur, Tonusstörung 137
 - Hüftschmerz 99, 156
 - Rollout Laterallinie 102
 - Therapiemaßnahme 102
 - Hüftstrecker 77
 - Hüftstreckung 86
 - Hülle, fasziale 14, 18
 - Hüllstruktur, teleskopartige 14
 - Humerus 237
 - dorsaler 250, 253
 - ventraler 239, 247–248
 - Hyaluronsäure 23
 - Hypästhesie 94
 - Hyperämie, reaktive 52
 - Hypertrophie 59, 62
 - Hypothener 51, 241
- I**
- IK-Training 62
 - Iliosakralgelenk (ISG) 98, 108, 174
 - Eigenmobilisationsübung 174, 220
 - Mobilitätsdefizit 197
 - Rollout 137
 - Immunsystem 28
 - Impingement 144, 148, 243
 - Inkontinenz 157–158
 - Innenmeniskusläsion 110
 - Inspektionsbefund 125
 - Intensitätssteigerung 136, 141, 144
 - Parameter 61
 - Interkostalneuralgie 151
 - Interozeption 32, 79
 - Intervallmethode 59
 - Reizhäufigkeit 60
 - Ischiokruralmuskulatur 45–46
 - Rollout, langkettiges 183
 - verkürzte 86
- K**
- Kalkaneus 46, 171–172
 - Rollout, langkettiges 182
 - Kälteapplikation 63
 - Karpaltunnel 237, 241
 - Karpaltunnelsyndrom 241

- Karpaltunnelüberdachung, ligamentäre 50
- Kaumuskelschmerz 121
- Kaumuskulatur 161
- Druckempfindlichkeit 121
 - Rollout, langkettiges 164
- Kennmuskulatur L2–S2 95
- Kette
- dorsale 271
 - ventrale 122, 271–272
- Kettlebell 269, 273
- Swing 189
- Kiefergelenk
- Funktionsuntersuchung 121
 - Geräuschphänomen 128
 - Knackphänomen 124, 153
 - Mobilitätsdefizit 121, 128, 161
 - Tonusregulierung 122
- Kiefergelenkmuskel 156, 161
- Kiefergelenkregion
- Diagnostik, physiotherapeutische 128
 - Faszienübung 129
 - schmerzhaft 120
- Kieferluxation 156
- Kieferschmerz 126, 128
- Inspektionsbefund 127
 - Rollout 139
- Kleinfinger 255
- Klimmzug 271
- Klinisches Bild 82
- Kloßgefühl 128, 153
- Kniebeuger 77
- Kniebeugung 86
- Kniebinnentrauma 142, 147, 150, 172
- Kniegelenk
- Druckdolenz 112
 - Faszienübung 115
 - Mobilitätsverlust 135, 146
 - Position, rotatorische 111
- Kniegelenkdysfunktion 142
- Kniekehle 97
- Rollout, langkettiges 182–183
- Knochen 12
- Therapiereiz, spezifischer 39
- Knochenhaut 12
- Knochenhülle, *siehe* Periost
- Knorpelgewebe 39
- Kohlenhydrate 66
- Kollagen
- Eigenschaft 21
 - Typ 1 21, 38
 - Typ 2 21, 38
 - Typ 3 21, 38
 - Typ 4 21
 - Typ 5 21
- Kollagenase 19, 35
- Kollagenfaser
- Aufbau 22
 - Verbindung 22
- Kollagenfibrille 21
- Kommunikation 19, 25, 31
- Kompressionsfunktion 38
- Kompressionsreiz 39
- Kontraktilität 25, 31, 73
- Kontraktionsreiz, dynamischer, zyklischer 39
- Kontrolle, zentrale 169
- Koordination 69
- intra-/intermuskuläre 62
 - vor Kraft 70
- Koordinationsstörung 141, 181
- Kopf, Releasetechnik 130
- Kopfflexor, kurzer 84
- Kopfflexor, ventraler 84, 89
- Kopfhaltung 125
- Kopfschmerz 45, 84
- Dysfunktion, kranio-mandibuläre 128
 - Körperhaltung 127
 - Pathogenese 120
 - Patientenbeispiel 116
 - Rollout Frontline 145
 - zervikogener 118–120
- Körperfaszie, oberflächliche 41
- Körperhaltung 83
- Inspektion 124
 - nach vorne eingesunkene 83
- Körperhülle 41
- Körperlängsachse (KLA), Tonisierung 189
- Körperstreckung 264
- Körperwahrnehmung 79–80
- Steigerung 115
- Kraft vor Ausdauer 70
- Kraftausdauer 62
- Regenerationszeit 63
- Kraftlosigkeit 93
- Krafttraining 59
- Belastungsreihenfolge 70
 - effektives 62
 - Intensitätssteigerung 69
 - Leistungssteigerung 68
- Kraftübertragung 39, 42
- Kraftverlust 65
- Kraftverteilung 25, 31
- Kreatinphosphat (KP) 65, 67
- Kreuzbein, *siehe* Os sacrum
- Kribbeln 180, 182
- Kurzhandtel 269–270, 273
- ## L
- Laktat 65
- Laktatkonzentration 66
- Laminin 23
- Langsitz 170
- Lateralbewegung 208
- Lateralflexion 209
- Laterallinie 47
- Befestigung, knöcherner 191
 - Leitungsbahn, myofasziale 195
 - Mobilisation, myofasziale 204
 - Releasetechnik 191, 195
 - Rollout 102, 115
 - langkettiges 201
 - mit maximaler Belastung 103
 - Tonisierung 207
 - Übungssammlung 191
- Läuferbeschwerden 191
- Läuferknie 192
- Laufsport, Intensitätssteigerung 69
- LBH-Region, *siehe* Lenden-Becken-Hüft-Region
- Lebensfaktor 55–56
- Leichtathletik 110
- Leiste
- Rollout 103–104
 - Spannungsgefühl 100
- Leistenbeschwerden 42, 158
- Leistenschmerz 100, 147–148
- Leistungsdefizit 91
- Leistungsfähigkeit 61, 67, 72
- koordinative 69
 - maximale 62
- Leistungsreserve, absolute 68
- Leistungssteigerung 60, 63, 68
- Fascial Elasticity 79
 - schnelle 61
 - Stagnation 68
 - Voraussetzung 65
- Leitungsbahn, myofasziale 41–42
- Armlinie 256–257
 - vordere 242
 - Backline, oberflächliche 176, 181
 - Frontline 140, 156

- Laterallinie 195
- Releasetechnik 140
- Rollout, langkettiges 146
- Spirallinie 48, 221
- Lenden-Becken-Hüftregion (LBH)
 - Haltungsveränderung 85
 - Unbeweglichkeit 100
- Lendenwirbelsäule (LWS) 107
 - Druckempfindlichkeit 112
 - Extension 96
 - Flexion 96
 - Funktionsuntersuchung 106
 - Hyperlordose 111
 - Palpationsschmerz 101
 - Release, lokaler 151
 - Rollout, langkettiges 163
- Liegestützbewegung 168
- Liegestützposition 167, 190
 - instabile 189
 - Step-up 168
- Ligament 12, 39
- Ligamentum
 - capitis infrapatellaris 45
 - collaterale tibiale 150
 - inguinale 104
 - sacrotuberale 46
- Linea nuchae 46, 49, 123
 - Release, lokales 175
 - Rollout, langkettiges 185
- Lordose
 - lumbale 86
 - zervikale 84
- Lumbalfaszie 129
 - Rollout 98
- Lumbalgie, rezidivierende 105

M

- Makrophagen 21, 35
- Malleolus lateralis 115
- Mandibula 127, 149
 - Rollout, lokales 155
- Mandibulabewegung 129, 131
- Manubrium sterni 45, 134, 139, 149, 152–153
- Massageübung 76
- Matrix, extrazelluläre 18, 23–24
- Maximalkraft 62
- Maximalkrafttraining 60
- Mechanorezeptor 32, 80
- Medioskapulare Region 122
- Meissner-Körperchen 32, 80
- Meniskusläsion 136, 147

- Merkel-Zellen 32, 80
- Metatarsale 49, 191
 - Releasetechnik, lokale 216–217
 - Rollout, langkettiges 201–202
- Metatarsale V 191
- Migräne 116–117
- Minirollout 192–193, 217, 238
- Misempfindung 84
- Mittelfußstörung 191, 216
- Mobilisation 76, 98
 - Backline, myofasziale 186
 - Frontline, myofasziale 165–166
 - Hüftgelenk 101
 - Laterallinie, myofasziale 204, 206
 - Liegestützposition 167
 - Lumbalregion 99
 - Reizdauer 60
 - schwingende 232
 - Seitstütz 206
 - Spirallinie, myofasziale 232
 - Unterlage, mobile 233
 - Wiederholungszahl 165
 - Wirbelsäulensegment 102
- Mobilisationsreiz, multidirektionaler 39
- Mobilitätseinschränkung 36
 - kostovertebrale 138, 193, 214
- Mobilitätsübertragung 42
- Movement Preps 89
- Mundöffnung, schmerzhaft limitierte 124, 128, 131
- Mundöffnungsstörung 127
- Musculus
 - adductor 156
 - biceps brachii 50, 238, 242, 244
 - biceps femoris 176, 227–228
 - Releasetechnik, globale 179
 - Rollout, langkettiges 229–230
 - Spirallinie 49
 - brachialis 242, 245–246
 - coracobrachialis 238, 242, 245
 - deltoideus 242
 - pars acromialis 243–244, 257, 259–260
 - pars clavicularis 243
 - pars spinalis 257, 259
 - erector spinae 106, 228
 - Releasetechnik, globale 176, 180–181
 - Rollout, langkettiges 184, 229–230
 - Spirallinie 49
 - Verlängerungstoleranz 113
- gastrocnemius 46, 97, 176
 - Releasetechnik, globale 177–178
 - Rollout, langkettiges 182
- gluteus 195, 197
 - Rollout, langkettiges 201–202
- iliacus 156, 158
- iliopsoas 163
 - Hypertonus 111
 - Verlängerungstoleranz 113
- infrahyoidalis 126
- infraspinaus 257, 262–263
 - Druckdolenz 112
- intercostalis 47, 195, 198–199
- latissimus dorsi 257, 260–261
- longus colli 160, 164
- masseter 123, 126
 - Druckempfindlichkeit 128
 - Release 161
- obliquus externus et internus abdominis 47, 49, 195, 198, 224
 - Rollout, langkettiges 203, 230–231
- pectoralis 50, 238, 242
 - Tonisierung 272
 - Verkürzung 84
- peroneus 47, 195–196
 - longus 49, 226–227, 229–230
- psoas major et minor 156, 158
- pterygoideus medialis 128
- quadratus lumborum 101, 156, 159
- quadriceps 140, 142
- rectus
 - abdominis 45, 86, 104, 140, 143
 - femoris 101, 142
- rhomboideus 49, 122, 257
 - Rollout, globales 222–223, 262
- scalenus 126
- semitendinosus et semimembranosus 176, 179–180
- serratus anterior 49, 122, 223
- splenius capitis et cervicis 47, 49, 195, 200, 221

- sternalis 45, 144, 148
 - sternocleidomastoideus 47, 126, 140, 195
 - Rollout 145, 199–200, 204
 - supinator 242, 246
 - suprahyoidalis 126
 - supraspinatus 112, 257, 263
 - temporalis 128, 161
 - tensor fasciae latae 49, 103, 224–225
 - teres
 - major 257, 261
 - minor 112
 - tibialis anterior 49, 140–142, 225–226
 - Rollout, langkettiges 229–230
 - transversus abdominis 86, 101
 - trapezius 51
 - pars ascendens 257–258
 - pars descendens 256–257
 - pars transversa 257–258
 - triceps brachii 257, 264
 - Muskel
 - Aktivierung 89
 - Feinbau 16
 - Grundlänge 88
 - Regeneration 88
 - Therapiereiz, spezifischer 39
 - Tonisierung 90
 - verhärteter 78
 - Muskelaktivität, asymmetrische 126
 - Muskelaufbau 59, 62
 - Regenerationszeit 63
 - Muskelausdauer 62
 - Muskelfaser 16
 - Typ I 85
 - Typ II 85
 - Muskelfunktionstest, manueller 112
 - Muskelglykogen 66
 - Muskelglykogenspeicher 67
 - Muskelhülle 12
 - Muskelkontraktion 14, 30–31
 - Muskelkontrolle 64
 - Muskellänge 88
 - Muskelregeneration 39
 - Muskelschlinge 41
 - Muskelschwäche 92
 - Muskelsystem 14–15
 - Muskelverkürzung 77, 84–86
 - Kraftausbeute 88
 - Rollout 87
 - Muskelferspannung 84, 86, 88
 - Muskelzelle 19
 - Muskulatur
 - hypertone 118
 - infrahyoidale 160, 164
 - interkostale 193, 237
 - ischiokrurale, *siehe* Ischiokruralmuskulatur
 - mimische 118
 - paravertebrale, Hypertonus 111
 - pelvitrochantere, Dyskoordination 101
 - phasische 84–85
 - gehemmte 84, 86
 - tonische 85
 - verkürzte 85
 - verspannte 84, 86
 - zur Abschwächung neigende 84–86, 89
 - Myofasziale Kette 41, 149
 - Extremität, untere 105
 - Rollout, langkettiges 162
 - Myofibroblasten 20–21, 33, 38
- N**
- Nacken, Releasetechnik 130
 - Nacken-Kopf-Kiefer-Gesicht-Region, Dysfunktion 116
 - Nackenextensor 84
 - hypertoner 117–119
 - Nackengriff 111, 113–114, 269
 - Nackenlinie 123
 - Nackenschmerz 120
 - Nackenverspannung 84
 - Nerv
 - Aufbau 17
 - Gleitschicht 18
 - Verschiebeschicht 14
 - Nervenaustrittspunkt, Druckdolenz 121, 128
 - Nervenendigung, freie 31–32, 79
 - Nervenfasern 14
 - Nervenimpuls 64
 - Nervensystem 14, 17, 80
 - Nervenwurzelreizung 193
 - Nervenzelle 19
 - Nervus
 - cutaneus lateralis femoris 102
 - facialis 175
 - femoralis 95
 - ischiadicus 95, 98, 173, 218
 - Belastung 179
 - occipitalis 125
 - peroneus
 - communis 95, 192, 217
 - superficialis 95
 - suralis 95
 - trigeminus 175
 - vagus 123
 - Netzwerk 19
 - Nozizeption 31
 - Nozizeptor 32, 80
- O**
- Oberarmschmerz 110
 - Oberes gekreuztes Syndrom 83–84
 - Oberkörperextension 215
 - Oberkörperflexion 215
 - Oberkörperrotation 213
 - Oberschenkelmuskel, Verkürzung 77
 - Oberschenkelregion, ventrale 104
 - Okziput 49, 123, 175
 - Releasetechnik 220, 250–251
 - Olekranon 250, 254–255
 - Orbita 154–155
 - Organhülle 12
 - Os
 - coccygis 219
 - cuboideum 112
 - hyoideum 149, 153–154
 - ileum 98
 - naviculare 112
 - sacrum, *siehe* Sakrum
 - Osteoporose 194, 215
- P**
- Pacini-Körperchen 32, 80
 - Palpation 94
 - Parästhesie 92
 - Patella 134
 - Rollout 104, 136, 147
 - Patellarsehnenreflex (PSR) 94
 - Pathogenese 82
 - Patientenbeispiel 91
 - Patrick-Sign 101
 - Pause
 - lohnende 59, 67
 - unvollständige 70
 - vollständige 59
 - Pausendauer 59

- reduzierte 69
 - Pausengestaltung 57
 - Perimysium 14
 - Perineurium 14
 - Periost 14
 - Pezziball 190, 233
 - Phagozytose 35
 - Piriformismuskel 85
 - Plantarfaszie 46, 96, 115–116
 - Plantarfasziitis 176–177
 - Plexus
 - brachialis 120, 123, 185
 - lumbosacralis 98
 - Processus
 - coracoideus 112, 237–238
 - mastoideus 45, 47, 134, 139, 191
 - Releasetechnik 194–195, 210–211
 - Rollout, langkettiges 204
 - Spirallinie 210
 - spinosus 49, 107, 210
 - Extension 213
 - Flexion 213
 - Releasetechnik 212–213
 - Rollout, langkettiges 230–231
 - zervikaler 250–251
 - transversus 151
 - Proliferationsphase 37–38
 - Intervention, gezielte 38
 - Propriozeption 25, 31, 79
 - Protein, nicht kollagenes 23
 - Proteoglykane 19, 24
- Q**
- Quadrizepssehne 115
 - Querdehnung 200
 - Querfortsatz 151–152
- R**
- Radius 237, 240–241
 - Reformationsfähigkeit 53
 - Regeneration 65
 - Ablauf 66
 - Reizdauer 60
 - vollständige 67
 - Regenerationszeit 63
 - Reizdauer 57, 59, 66
 - Reizdichte 57–59
 - Reizhäufigkeit 60
 - Reizintensität 57, 60, 66
 - hohe 61
 - niedrige 61
 - optimale 62
 - Richtwert 62
 - Steigerung 61
 - Trainingseffektivität 61
 - Reizschwelle 68
 - Reizumfang 58
 - Reizweiterleitung 80
 - Rekrutierung 167, 188, 207
 - Release 75
 - Releaseprogramm, myofaszielles 122
 - Releasetechnik 42
 - Beckenbodenmuskulatur 157
 - Befestigung, knöcherner 134
 - Galea aponeurotica 130
 - globale 140
 - Backline, oberflächliche 176
 - Frontline, tiefe 156
 - hintere Armlinie 256
 - Laterallinie 195
 - Spirallinie 221
 - vordere Armlinie 242
 - Kiefergelenkmuskel 161
 - Kieferstörung 129
 - Leitungsbahn, myofasziale 140
 - lokale 171
 - Backline 171–172
 - Brustwirbelsäule 152
 - Frontline, tiefe 148
 - hintere Armlinie 250
 - hochzervikale 211
 - Laterallinie 191
 - Lendenwirbelsäule 151
 - Spirallinie 210
 - vordere Armlinie 237
 - Musculus quadratus lumborum 159
 - Muskulatur, infrahyoidale 160
 - Os hyoideum 154
 - Übergangsregion, lumbosakrale 129
 - Zwerchfell 160
 - Remodellierungsphase 39
 - Repetitive Strain Injury (RSI) 37
 - Reserve, autonome 68
 - Rezeptor 74, 80
 - Rippe 134, 138, 191
 - Exkursionsstörung 159
 - Releasetechnik, lokale 193–194, 214–215, 237
 - Rollout, langkettiges 203, 230–231
 - Spirallinie 49
 - ventrale 237
 - Rippenbogen 107, 122
 - Rolle, Druckintensität 137
 - Rollout 58, 75–77
 - Adduktorenregion 103
 - Aktivierung 89
 - Armlinie 114
 - Backline, distale 97
 - Condylus medialis femoris 150
 - Galea aponeurotica 123
 - Gesichtsschädel 155
 - globales 42, 78, 97
 - Armlinie, hintere 256–257, 259
 - Fascia thoracolumbalis 99
 - Lumbalfaszie 99
 - Musculus, adductor 157
 - Spirallinie 222–223
 - Halsregion, ventrale 123–124
 - im Stehen 108
 - Kette, ventrale 122
 - langkettiges, verbindendes 146, 163
 - Armlinie 267
 - Backline, oberflächliche 181
 - hintere Armlinie 265
 - Laterallinie 201
 - Linea nuchae – Augenbrauenbogen 185
 - Muskulatur, ischiokrurale 183
 - myofasziale Kette 162
 - Patella 147
 - Psoas bis Sternum 163
 - Sakrum – Linea nuchae 183–184
 - Spirallinie 229, 231
 - vordere Armlinie 247
 - Zehe bis Kniekehle 181
 - Laterallinie 102, 115
 - mit maximaler Belastung 103
 - lokales 42, 78
 - Fascia thorakolumbalis 98
 - Mandibula 155
 - longitudinales 139
 - Manubrium sterni 139, 153
 - medioskapulare Region 122
 - Musculus
 - iliacus 158
 - quadriceps 142
 - rectus abdominis 144

- sternalis 144
 - sternocleidomastoideus 145
 - tibialis anterior 141–142
 - Muskelverkürzung 87
 - Muskelverspannung 88
 - Nackenlinie 123
 - Os sacrum 98
 - Patella 136
 - Plantarfaszie 96, 115–116
 - Positiveffekt 77
 - Processus mastoideus 140
 - Rippe 138
 - rotierendes 229–230
 - Schulterregion 113
 - Tarsus 149, 162
 - tonisierendes 90
 - transversales 139
 - Tuberculum pubicum 137, 148
 - Tuberositas tibiae 135
 - Variabilität 76
 - Wirbelsäulenregion,
 - lumbale 107
 - Wirkung 75
 - Zehenextensor, kurzer 141
 - Zehenstreckseite 134
 - Rotation 48, 234–236
 - Rotatorenmanschette 51
 - Rotatorenmanschetten-
 - problem 110, 144, 148
 - Rubor 36
 - Rückenschmerz
 - Inhibition 106
 - lumbaler 100
 - Provokation 105
 - rezidivierender 105
 - Rückenstrecker 85
 - Rückmeldung, sensorische 74
 - Ruffini-Körperchen 32, 80
 - Rumpfbewegung 214
 - Schwungskontrolle 235
 - Rumpfflexion 263
 - Rumpffaszie 41
 - Rumpfflexion 263
 - seitliche 208
 - Rumpfkette, myofasziale 110
 - Rumpffrotation 235–236
 - Rundrücken 83–84
- S**
- Sakrum 49, 98, 107, 171
 - Release, lokales 174, 219
 - Rollout, langkettiges 184
 - Schambein 104
 - Schambeinhügel 137
 - Scherkraftfunktion 38
 - Schluckbeschwerden 153
 - Schmerz 36, 78, 80
 - ausstrahlender 92–93
 - lumbaler 100, 105
 - Schmerzhemmung, endogene 52
 - Schmerzreaktion 37
 - Schmerzverarbeitungs-
 - störung 117
 - Schmerzvermeidungsverhalten 36
 - Schmerzwahrnehmung 80
 - Schnelligkeitstraining 60
 - Schonhaltung 102
 - Schrittposition 141, 146, 190
 - Schulter
 - Protraktionsneigung 84, 111, 125
 - Rollout, langkettiges 247–248
 - Schulter-Arm-Syndrom 238, 257
 - Schulter-Nacken-Beschwerden 126
 - Schulter-Nacken-Syndrom 256
 - Schulterbeschwerden 213
 - Schulterblattmuskel, unterer 84
 - Schulterextension 270
 - Schulterflexion 270
 - Schultergelenk 112
 - Druckdolenz 112
 - Mobilitätseinschränkung 152
 - Muskelfunktionstest 112
 - Schultergürtel, Dysbalance, muskuläre 85
 - Schulterregion
 - Faszienübung 113
 - Rollout 113
 - Schulterschmerz 84, 110–111, 144, 148
 - Schürzengriff 111, 113–114, 269
 - Schutzhülle 29
 - Schwellung 35–37
 - Schwimmnudel 113–114, 268–269
 - Schwindel 118
 - Schwinger 232–233
 - Schwungbewegung, seitliche 234
 - Schwungskontrolle 234–235
 - Sehne 12, 39
 - Sehnenansatz, Triggertechnik 115
 - Sehnengewebe 38
 - Sehstörung 124, 127, 154
 - Seilzug 31, 73
 - Seitlage 207
 - gestützte 198
 - Seitsitz 205
 - Seitstützposition 193, 206, 215
 - Seitwippen, tonisierendes 209
 - Self Myofascial Release (SMR) 75
 - Sensibilitätsprüfung 94
 - Sideplank 206
 - Sinneswahrnehmung 25, 31
 - Skapula 49
 - Margo medialis 213–214, 250, 252–253
 - Rollout, langkettiges 230–231
 - Skapularand 122
 - Skelettmuskel 14
 - Skelettsystem 12–13
 - Slow Twitch 85
 - Spannungsänderung 32
 - Spannungsgefühl 93–94, 100
 - Spannungskopfschmerz 116
 - Kasuistik 120
 - Klinik 117
 - Pathogenese 117
 - Spannungsreduktion 75, 80
 - Spina
 - iliaca anterior
 - inferior (SIAI) 45
 - superior (SIAS) 49, 215, 231
 - scapulae 51, 250, 252
 - Spinalnerv 181
 - Spirallinie 48–49
 - Befestigung, knöcherne 210
 - globale Releasetechnik 221
 - Leitungsbahn, myofasziale 221
 - lokale Releasetechnik 210
 - Mobilisation 232
 - Rollout, langkettiges 229
 - Tonisierung 129–130, 234
 - Übungssammlung 210
 - Spiralschwung 233
 - Sport
 - Dauer 66
 - Energiebereitstellung 65
 - Intensität 66
 - Springerknie 192
 - Sprungbewegung 30–31
 - Sprunggelenk 171–172, 177, 191
 - Faszienübung 115
 - Plantarflexion 86
 - Supinationstrauma 105, 110
 - Stabilisation 39, 72
 - Laterallinie, myofasziale 206

- Rollout 76
- Rotation 234
- Stabilisator, lumbaler 101, 106
- Aktivierung 107
- Koordinationssteigerung 107
- Stabilität 33
- elastische 32
- Stabilitätskollagen 21
- Standbein 142
- Steifigkeit 57, 75, 100
- Steißbein, *siehe* Os coccygis
- Step-up 168
- Sternum 148, 152, 163
- Stoffwechsel 66
- aerober 39
- anaboler 65–66
- kataboler 65–66
- Stoffwechselaktivität 38
- Stoffwechselsteigerung 52
- Stoßdämpfung 30, 73
- Straight Leg Raise (SLR) 107, 188
- Stress 56
- Stretching 81
- Superkompensation 64
- Supraspinatussyndrom 239
- Symptom 82
- Synchronisation 168, 188, 207

T

- Talus 112
- Tarsus 149, 162
- Taubheit 180, 182
- Teleskopeffekt 14
- Temperaturwahrnehmung 80
- Temporomandibulargelenk (TMG), *siehe* Kiefergelenk
- Tenascin 23
- Tennis 79, 110–111
- Tensegrity 25
- Tensegrity-Modell 32–34, 54
- Thenar 241
- Therapiemaßnahme 82
- Therapieziel, gewebespezifischer 39
- Thermorezeptor 32, 80
- Tibiakante
- Abrollen 142
- laterale 216
- Tibiakantensyndrom 192, 217
- Tinnitus 118, 120, 154, 175
- Toleranzgrenze, aerobe 39

- Tonisierung
- Armlinie 270, 273
- Backline 188
- dorsale Kette 271
- Frontline 167–169
- Körperlängsachse (KLA) 189
- Laterallinie 207
- Liegestützposition 168, 190
- maximale 190
- myofasziale, dynamisieren-
de 130
- Spirallinie 234
- Unterstützungsfläche,
mobile 190
- ventrale Kette 271–272
- Tonuskontrolle 236
- Tonusregulation 35, 77–78, 87
- Tonusregulationsstörung 42
- Tonusveränderung, verletzungs-
induzierte 111
- Touren 169
- Tractus iliotalialis 77, 195
- Rollout 103, 115, 196, 224–225
- Training
- Anpassung 65, 68, 70
- effektives 70, 72
- fasziales 52
- Rumpfkette, myofasziale 110
- Umfangsteigerung 68–69
- Wiederherstellung 67
- Wundheilung 34
- Trainingprinzip 52
- Trainingsaufbau, langfristiger 71
- Trainingseffektivität 61
- Trainingseinsteiger 61
- Trainingsfaktor 56
- Trainingshäufigkeit 57–58
- Steigerung 69
- Trainingsinhalt, Reihenfolge 69
- Trainingsintensität 58, 62
- Steigerung 69
- Trainingsintervall 59
- Trainingslehre, fasziale 57
- Trainingsmethode 59
- fasziale 75
- Trainingsnormative 57
- Trainingsparameter 57–58
- Trainingsplanung 63
- Belastung, steigende 67
- Belastungsnormative 57
- Trainingsprinzip 63
- Trainingsreiz (s. auch Reiz), Varia-
bilität 60, 70

- Trainingssteuerung 63
- Trainingsumfang 57–58
- Trainingsziel 71, 73–74, 76
- Trainingszustand 27
- Treppensteigen 79, 91
- Hüftschmerz 101
- Triggerpunkt 75, 78
- Triggertechnik 78
- Frontline 166
- Musculus psoas 158
- Sehnenansatz 115
- Trochanter major 102
- Tuber ischiadicum 107, 171
- Backline 46
- Releasetechnik 173–174, 218
- Rollout, langkettiges 183
- Spirallinie 49
- Tuberculum
- pubicum 45, 134, 137
- Rollout, langkettiges
147–148
- tractus iliotalialis 191–192
- Tuberositas tibiae 45, 134–135
- Tumor 36
- Twist 236

U

- Übergangsregion, lumbos-
sakrale 129
- Überlastung 33, 55
- Überlastungsschutz 25, 30
- Übertraining 58
- Überwärmung 36
- Übungsfokussierung, proprio-
zeptive 75
- Übungssammlung
- Armlinie
- hintere 250
- vordere 237
- Backline 171
- Frontline 134
- Laterallinie 191
- Spirallinie 210
- Ulna 255
- Unterarm, Rollout, langketti-
ges 248–249, 266
- Unterarmfraktur 255
- Unterarmstütz 142
- Unteres gekreuztes Syndrom 85,
180
- Unterlage, mobile 233
- Unterschenkel, dorsaler 97

Unterschenkelmuskulatur, Tonusregulationsstörung 135
 Unterstützungsfläche, mobile 190
 Untersuchung
 – neurofunktionelle (NFU) 94
 – neurologische 94–95

V

Vasodilatation 35
 Verbindungsprotein 18, 24
 Verbindungszug, myofaszieller 43–44
 – Backline 45
 – Spirallinie 48
 Verdichtung, lokale 12
 Verformbarkeit 56
 Verklebung 80
 Verkürzung, *siehe* Muskelverkürzung
 Verlängerungsübung 81
 Verletzung 34, 52
 – sportbedingte 105–106
 – trainingsbedingte 53, 61
 Verletzungsgefahr 61
 Verletzungsresistenz 61
 Verschiebeschicht 14
 Verspannung 77–78
 Vierfüßlerstand 136, 168, 189, 216
 – Lateralbewegung 208
 – umgekehrter 109
 Viszeralfaszie 42
 Vorläuferzellen 38

W

Wadenmuskulatur 97, 182
 – Verkürzung 86
 Wahrnehmung 80
 Wahrnehmungsübung 80
 Wärmeanwendung 63, 99, 106
 Wasser 29
 Wasseranteil 27–28
 Wasserbilanz 56
 Wassermangel 26, 28
 Wasserspeicher 25–27
 Weichgewebe 12
 Weichteiltechnik 99
 Wettkampf 69
 – Regeneration 66–67
 Wettkampfvorbereitung 59
 Wiederholung 60, 62
 Wirbelgelenk, Mobilitätsdefizit 183
 Wirbelkörper 151
 Wirbelsäule
 – lumbale, *siehe* Lendenwirbelsäule
 – thorakale, *siehe* Brustwirbelsäule
 Wirbelsäulenbeschwerden
 – lumbale 91–92, 215
 – Arbeitshypothese 93
 – Entscheidungsfindungsprozess 93
 – Kasuistik 93
 – Releasetechnik 174
 Wirbelsäulenextension 109–110, 165
 Wirbelsäulenmobilität 105
 Wirbelsäulensegment, lumbales 105
 – Mobilisation 102
 – Palpationsschmerz 101
 Wirbelsäulensyndrom 183

Wundheilung 20, 27, 33
 – Intervention, gezielte 38
 – Komplikation 40
 – Vorgang, physiologischer 37
 Wundheilungsphase 34–35
 – Druckrollout 108
 – Entzündungsphase 34
 – Faszientraining 71
 – frühe, Reizintensität 61
 – Proliferationsphase 37
 – Varianz 38

Z

Zahnimpression 121
 Zehe 171
 Zehenextensor
 – kurzer 45, 140–141
 – langer 45
 Zehenflexor 182
 – kurzer 46, 176–177
 Zehengelenk, Mobilitätseinschränkung 146
 Zehenrückseite 134
 Zehenverletzung 171
 Zelltyp 19
 Zellverbindung 18
 Zerrung 53
 Zervikobrachialgie 185
 Zone
 – elastische 53, 72, 76
 – neutrale 53
 – plastische 53
 Zug 56
 Zugkraftfunktion 38
 Zuglinie, anatomische 41
 Zugreiz 81
 – zyklischer 39
 Zwerchfell 156, 159–160, 163