

Inhalt

Vorwort für Gunda Slomka	8
I. Einleitung	14
II. Faszien – woher kommen sie und wozu brauchen wir sie?	20
II.a Faszien? „... nie gehört!“	20
II.b Wie wichtig sind Faszien für das Training und den Alltag?	25
III. Faszien – was steckt in ihnen?	32
III.a Anatomisch-physiologische Grundlagen	32
III.a.i Aufgaben des Bindegewebes	35
III.a.ii Entstehung des Bindegewebes	36
III.a.iii Bestandteile des Bindegewebes	37
III.a.iv Erscheinungsformen des Bindegewebes	44
III. b Das Bindegewebe als Sinnesorgan	49
III.b.i Körperwahrnehmung	49
III.b.ii Rezeptorenarten	52
III.b.iii Schmerz	64
III.b.iii 1. Psychische und somatische Resilienz	64
III.b.iii 2. Reaktion der Faszien auf Schmerz	66
III.b.iii 3. Muskelkater oder Faszienkater?	70
III.b.iii 4. Ursachen von Schmerz	73
IV. Faszien in Bewegung	82
IV.a Haltung in Bewegung	82
IV.a.i Tensegrity	83
IV.a.ii Über Dynamik ins Körperlot	86
IV.b Versorgen ist alles – von Gel zu Sol	87
IV.b.i Crosslinks	87
IV.b.ii Alles im Fluss - Grundmatrix	91
IV.b.iii Verschieben von Flüssigkeiten	95
IV.b.iv Regeln für die Praxis	99

IV.b.v	Praxis	100
IV.b.v.1	Arbeiten in Bewegungsverbindungen (Flows) für aktiven Austausch	100
IV.b.v.2	Einzelne Übungsbeispiele für aktiven Austausch	112
IV.b.v.3	Passiver Austausch (Foamroll oder Ball)	117
IV.c	Die Renaissance des Federns und Schwingens	121
IV.c.i	Kollagen und Elastin	124
IV.c.ii	Der Katapulteffekt	127
IV.c.iii	Der Gebrauch formt die Struktur	131
IV.c.iv	Praxis	137
IV.d	Fascial Stretch – Ausrichtung der Strukturen	151
IV.d.i	Immer im Umbau ... – Halbwertzeiten der Bindegewebszellen ...	151
IV.d.ii	Neue – (alte) Grundlagen des Dehnungstrainings	156
IV.d.ii.1	Arbeitsweisen des Dehnens	157
IV.d.ii.2	Dehngrenze – bis hierher und nicht weiter!	161
IV.d.ii.3	Dehnen – vom Kopf bis zum Fuß!	162
IV.d.iii	Myofasziale Leitbahnen	163
IV.d.iii.1	Die oberflächliche Rückenlinie (ORL)	165
IV.d.iii.2	Die oberflächliche Frontallinie (OFL)	166
IV.d.iii.3	Die Laterallinien (LL)	168
IV.d.iii.4	Die Spirallinien (SPL)	170
IV.d.iv	Regeln für die Praxis	172
IV.d.iv.1	Dehnen – Variation als Schlüssel zum Erfolg!	172
IV.d.iv.2	Methodentipps	172
IV.d.iv.3	Freies Gleiten!	173
IV.d.v	Praxis	174
IV.d.v.1	Praxisbeispiele auf der Grundlage der myofaszialen Leitbahnen nach T. W. Myers	174
IV.d.v.2	Modern Stretch Flows	205
IV.d.v.3	Sich recken und strecken	222
	Exkurs Faszien – Ausgewählte Aspekte zur Beweglichkeit, zum Dehnen und zum Krafttraining <i>Prof. Jürgen Freiwald</i>	228

IV.e	Fascial Power	238
IV.e.i	Myofibroblasten	238
IV.e.ii	Spannungsnetzwerk – Faszien	239
IV.e.iii	Arbeitsweise des Krafttrainings	241
IV.e.iv	Regeln für die Praxis	246
IV.e.v	Praxis	248
IV.f	Sensorisches Verfeinern	257
V.	Resümee	270
V.a	Allgemeine Empfehlungen für das Training	274
V.b	Differenzierung und Kontraindikation	275
V.b.i	Gibt es einen geschlechtsspezifischen Unterschied?	275
V.b.ii	Hat der Alterungsprozess Einfluss auf das Bindegewebe?	276
V.b.iii	Ist Faszientraining für Sportler sinnvoll?	277
V.b.iv	Wann sollte man nicht üben?	279
V.b.v	Salutogenese	281
Literatur	282
Bildnachweis	288