

1

Faszination Faszien

Vorwort



Was sind Faszien?	14
Aufbau der faszialen Schichten	14
Fibroblasten	16
Aufgaben und Funktionen von Faszien	16
<i>Passende Form geben nach innen und außen</i>	16
<i>Bewegungen ermöglichen</i>	17
<i>Strukturen versorgen und vernetzen</i>	19
<i>Geschwindigkeit des Faszien-systems</i>	19

2

Self Myofascial Release



20

3

Die besten Übungen



38

Wann und wie sollte gerollt werden? 22

Rollen als positiver Stress 23

Laufen als elastisches Erlebnis 24

Faszienarbeit als regenerative Maßnahme 25

Rolle-Bälle-Finger-Therapie 25

Wie schnell tritt die Wirkung ein? 26

Aufbau der Hautschichten 27

Der Shear-Effekt 28

Rollen – bewegen – kräftigen – dehnen 28

Funktionelles Bewegen und Rollen 29

Atmung und Rollen 29

Phänomen Schmerz – Schmerz verändert alles, und keiner merkt's 30

Schmerz und Bewegung 30

Rückenschmerz 31

Einflüsse von Narben auf Bewegung 32

Resilienz 33

Kontraindikationen 33

Die softX® Tools 36

Aufbau der Übungsteile 40

Übungsprogramm für Füße und Waden 42

Problem Schuhe 42

Problem Sitzen 43

Übungsprogramm für Knie und Hüfte 50

Dehnen und Kräftigen der Hüft- und Kniemusculatur 58

Übungsprogramm für Gesäß und Lendenwirbelsäule 62

Dehnung und Kräftigung der Hüfte und der unteren Rückenregion 74

Übungsprogramm für Brustwirbelsäule und Schultergürtel 80

Übungsprogramm für Arme und Hände 100

Übungsprogramm für den Nacken 108

Special: Core-Übungen 114

Der Autor 137

Links 138

Bildnachweis 138

Impressum 140