

Divo G. Müller
Karin Hertzner

TRAINING FÜR DIE **FASZIEN**

Die Erfolgsformel für ein straffes Bindegewebe

INHALT

Vorwort	4
THEORIE	
Entdecken Sie mit uns die Faszination Faszien!	6
KAPITEL 1	
Faszien: das vergessene Organ	8
Faszien: das Ganzkörpernetz	10
Die straffe Hülle ist wichtiger als viel Masse	16
Die 7 wichtigsten Faszienketten	17
KAPITEL 2	
Geniale Gewebe-Architektur	22
Stress fördert Faszienverhärtung	27
Die zwei Seiten der faszialen Viskoelastizität	28
Evolutionäre Biologie	30
Fazit fürs Faszientraining	40
Test: Sind Sie ein Tempeltänzer-Typ?	43
Test: Sind Sie ein Crossover-Typ?	45
KAPITEL 3	
Bindegewebe, Wasser und fließende Dynamik	49
Neues zum bekannten Thema Wasser	52
Fasern und Flüssigkeit	55
Selbstbehandlung: Faszienrolle	59
Selbstbehandlung: Saugmassage	61

KAPITEL 4

Zeig mir dein Bindegewebe – und ich sage dir, wie alt du bist	62
Bewegungsmuffel	66
Artgerechte Haltung des Menschen	69
Ernährung für das Bindegewebe	76

PRAXIS

Das Training der Faszien	86
---------------------------------	----

KAPITEL 5

Wie werden Faszien optimal trainiert?	88
Tools für das Faszientraining	90
Grundlagen des Faszientrainings	92
Gos für den Wikinger, No-Gos für den Tempeltänzer	102
Die Erfolgsformel für ein gesundes und straffes Bindegewebe	103
Die Grundpositionen	108
Trainingsempfehlungen für die Praxis	112
Die Schulter-Ellenbogen-Kette	114
Die Brust-Armbeuger-Kette	122
Das abdominale Netz: gerader, schräger und querer Bauchmuskel	130
Die diagonale Rückenmuskel-Gesäßmuskel-Kette	138
Die Plantarsehnen-Fersenpolster-Achillessehnen-Kette	144
Die Fußgewölbe-Adduktoren-Beckenboden-Kette	152
Das Cellulite-Special: die Fascia lata	160
Das Baukastenprinzip	177
Tipps und Tools	186
Register	189
Impressum	192