

ROBERT SCHLEIP

mit Johanna Bayer

FASZIEN FITNESS

Vital, elastisch, dynamisch in Alltag und Sport

© des Titels »Faszien-Fitness« (ISBN 978-3-7423-0252-6)
2019 by riva Verlag, Münchner-Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Der Bestseller
erweitert
und
überarbeitet

riva

Inhalt

Vorwort	6	<i>Faszienpioniere: Ida Rolf, Begründerin von Rolfing und Struktureller Integration</i>	49
von Klaus Eder		<i>Faszienpioniere: Andrew Taylor Still, Begründer der Osteopathie</i>	51
Vorwort zur überarbeiteten Ausgabe 2018	10	Die Volkskrankheit Rücken- schmerz – und neue Perspektiven	53
von Robert Schleip			
Einführung: Warum Sie Ihre Faszien trainieren sollten	15	Kapitel 2: Die Prinzipien des Faszientrainings	57
Eine Reise in die unbekannte Welt der Faszien	20	Gesunde Bewegung im Alltag	58
Kapitel 1: Faszien und Bindegewebe – was ist das?	23	Was Sie wissen sollten, bevor Sie trainieren	60
Frische Faszien	24	Wie Muskeln und Faszien zusammenarbeiten	61
Urstoff mit vielen Funktionen	25	Faszienzugbahnen und das Spannungsnetzwerk	67
Die Bausteine der Faszien	26	Wie reagiert das Bindegewebe auf Training?	78
Typen und Funktionen des Bindegewebes	30	Was Sie über Faszientraining wissen sollten	85
Das neue Bild vom Körper	32	Nicht automatisch: Muskel- und Faszientraining	87
Die vier Grundfunktionen der Faszien	33	Dehnung und Training: Was die Faszien brauchen	88
Die tiefen Schnitte der Chirurgen	35	Die vier Dimensionen des Faszientrainings	102
Höchstleistung: die Faszien im Bewegungsapparat	36	Bevor es losgeht: Welcher Bindegewebstyp sind Sie?	113
Die Informationszentren: Faszien als Sinnesorgan	39	Die Tests zu den Bindegewebstypen	120
<i>Ein ungewöhnlicher Fall:</i> <i>Ian Waterman – der Mann ohne Körpergefühl</i>	42	Kapitel 3: Die Übungen	131
Die Wissenschaft von den Faszien	43	Was Sie brauchen	133
<i>Faszienpioniere: Alfred Pischinger und sein System der Grundregulation</i>	44	Kleidung und Schuhe	136
<i>Faszienpioniere: Elisabeth Dicke und die Bindegewebsmassage</i>	46	Bevor es losgeht: wichtige Hinweise	136

Ihr Wegweiser: die vier Dimensionen des Faszientrainings	138
Achtsamer Atem unterstützt die Übungen	140
Das Basisprogramm	142
Übungen für Problemzonen: Rücken, Nacken, Arme, Hüften, Füße	156
Ein kleines Rückenprogramm	157
Im Büro: Probleme in Nacken, Armen und Schultern	168
Rund um die Hüfte	176
Für Füße und Gang	183
Für Wikinger, Schlangemenschen und Crossover-Typen	191
Wikinger mit festem Bindegewebe	192
Schlangemenschen mit eher weichem Bindegewebe	195
Crossover-Typen	197
Was Männer und Frauen interessiert	199
Übungen und Tipps für Frauen	200
Übungen und Tipps für Männer	204
Übungen für Sportler	210
Sportartspezifische Faszienpflege	211
Selbsthilfe bei Muskelkater	212
Ausgleichsübungen für Läufer	217
Hinweise für Radfahrer	220
Der Alltag als Übung: mehr kreative Bewegung!	221
Ältere Menschen	225
Kapitel 4: Faszien, Physiotherapie und sanfte Heilmethoden	229
Yoga früher und heute	231
Klassische Massage und manuelle Therapie	236
Akupunktur	237
Rolfing	238
Osteopathie	239
Pilates	241
Im Check: neue Faszientrends	242
Kapitel 5: Fitte Faszien: Essen und gesunder Lebensstil	253
Gefahr Übergewicht	254
Nicht rauchen	254
Trinken Sie genug	255
Eiweiß ist wichtig	256
Vitamin C für das Kollagen	257
Fit durch Zink, Kupfer, Magnesium und Kalium	257
Ausreichend schlafen	259
Von Kieselerde bis Gelatine – sind Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll?	259
Die Debatte um Zucker	262
Entzündungen und die Faszien	263
Meine persönlichen Tipps	264
Die Zukunft gehört den Faszien!	266
Anhang	
Die Autoren	269
Weiterführende Literatur, Links und Adressen	270
Bildnachweis	271
Übungsübersicht	272
Register	274