

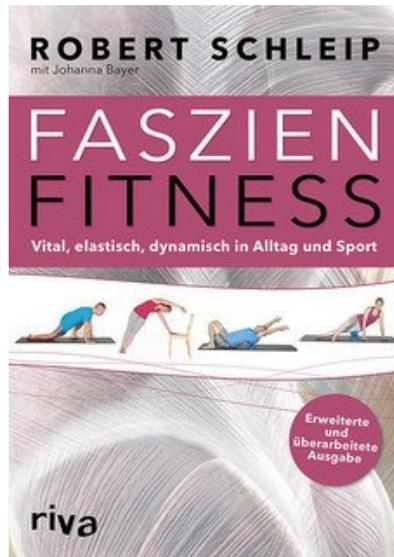
# Schleip R. / Bayer J. Faszien-Fitness

Reading excerpt

[Faszien-Fitness](#)

of [Schleip R. / Bayer J.](#)

Publisher: Riva Verlag



<https://www.narayana-verlag.com/b24452>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.com](mailto:info@narayana-verlag.com)  
<https://www.narayana-verlag.com>



# 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

<b>Vorwort</b> .....	6
von Klaus Eder	

<b>Vorwort zur überarbeiteten Ausgabe 2018</b> .....	10
von Robert Schleip	

<b>Einführung: Warum Sie Ihre Faszien trainieren sollten</b> .....	15
--	----

Eine Reise in die unbekannte Welt der Faszien .....	20
--	----

<b>Kapitel 1: Faszien und Bindegewebe – was ist das?</b> .....	23
--	----

Frische Faszien .....	24
-----------------------	----

Urstoff mit vielen Funktionen .....	25
-------------------------------------	----

Die Bausteine der Faszien .....	26
---------------------------------	----

Typen und Funktionen des Bindegewebes .....	30
--	----

Das neue Bild vom Körper .....	32
--------------------------------	----

Die vier Grundfunktionen der Faszien .....	33
---	----

Die tiefen Schnitte der Chirurgen .....	35
--	----

Höchstleistung: die Faszien im Bewegungsapparat .....	36
--	----

Die Informationszentren: Faszien als Sinnesorgan .....	39
---	----

<i>Ein ungewöhnlicher Fall: Ian Waterman – der Mann ohne Körpergefühl</i> .....	42
---	----

Die Wissenschaft von den Faszien .....	43
---	----

<i>Faszienpioniere: Alfred Pischinger und sein System der Grundregulation</i> .....	44
---	----

<i>Faszienpioniere: Elisabeth Dicke und die Bindegewebsmassage</i> .....	46
--	----

<i>Faszienpioniere: Ida Rolf, Begründerin von Rolfing und Struktureller Integration</i> .....	49
---	----

<i>Faszienpioniere: Andrew Taylor Still, Begründer der Osteopathie</i> .....	51
--	----

Die Volkskrankheit Rücken- schmerz – und neue Perspektiven .....	53
--	----

<b>Kapitel 2: Die Prinzipien des Faszientrainings</b> .....	57
---	----

Gesunde Bewegung im Alltag .....	58
----------------------------------	----

Was Sie wissen sollten, bevor Sie trainieren .....	60
---	----

Wie Muskeln und Faszien zusammenarbeiten .....	61
---	----

Faszienzugbahnen und das Spannungsnetzwerk .....	67
---	----

Wie reagiert das Bindegewebe auf Training? .....	78
---	----

Was Sie über Faszientraining wissen sollten .....	85
--	----

Nicht automatisch: Muskel- und Faszientraining .....	87
---	----

Dehnung und Training: Was die Faszien brauchen .....	88
---	----

Die vier Dimensionen des Faszientrainings .....	102
--	-----

Bevor es losgeht: Welcher Bindegewebstyp sind Sie? .....	113
---	-----

Die Tests zu den Bindegewebstypen .....	120
--	-----

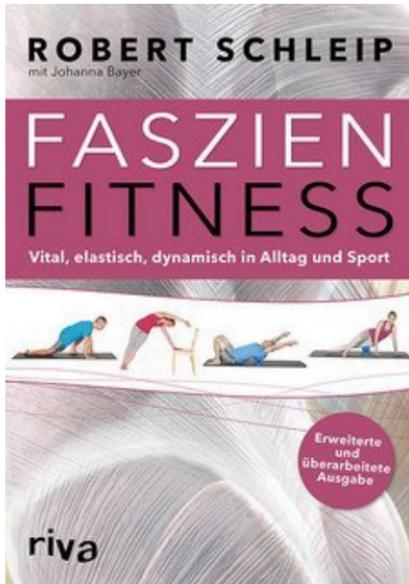
<b>Kapitel 3: Die Übungen</b> .....	131
---	-----

Was Sie brauchen .....	133
------------------------	-----

Kleidung und Schuhe .....	136
---------------------------	-----

Bevor es losgeht: wichtige Hinweise .....	136
--	-----

Ihr Wegweiser: die vier Dimensionen des Faszientrainings .....	138
Achtsamer Atem unterstützt die Übungen .....	140
<b>Das Basisprogramm</b> .....	142
<b>Übungen für Problemzonen: Rücken, Nacken, Arme, Hüften, Füße</b> .....	156
Ein kleines Rückenprogramm .....	157
Im Büro: Probleme in Nacken, Armen und Schultern .....	168
Rund um die Hüfte .....	176
Für Füße und Gang .....	183
<b>Für Wikinger, Schlangemenschen und Crossover-Typen</b> .....	191
Wikinger mit festem Bindegewebe .....	192
Schlangemenschen mit eher weichem Bindegewebe .....	195
Crossover-Typen .....	197
<b>Was Männer und Frauen interessiert</b> .....	199
Übungen und Tipps für Frauen ....	200
Übungen und Tipps für Männer ....	204
<b>Übungen für Sportler</b> .....	210
Sportartspezifische Faszienpflege .....	211
Selbsthilfe bei Muskelkater .....	212
Ausgleichsübungen für Läufer ....	217
Hinweise für Radfahrer .....	220
<b>Der Alltag als Übung: mehr kreative Bewegung!</b> .....	221
<b>Ältere Menschen</b> .....	225
<b>Kapitel 4: Faszien, Physiotherapie und sanfte Heilmethoden</b> .....	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
<b>Kapitel 5: Fitte Faszien: Essen und gesunder Lebensstil</b> .....	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
<b>Die Zukunft gehört den Faszien!</b> .....	266
<b>Anhang</b>	
Die Autoren .....	269
Weiterführende Literatur, Links und Adressen .....	270
Bildnachweis .....	271
Übungsübersicht .....	272
Register .....	274



Schleip R. / Bayer J.

[Faszien-Fitness](#)

Vital, elastisch, dynamisch in Alltag und Sport

250 pages, pb  
publication 2018



More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life

[www.narayana-verlag.com](http://www.narayana-verlag.com)