

Adler K / Fengler A Gesunde Faszien. Ihr Trainingsprogramm

Leseprobe

[Gesunde Faszien. Ihr Trainingsprogramm](#)

von [Adler K / Fengler A](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.narayana-verlag.de/b20240>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



9 Faszien – unser Körper-Netzwerk

10 Vom Mauerblümchen zum gefeierten Star

- 10 Faszien – mehr als nur Hüllmaterial
- 11 Das lebendige Netzwerk unseres Körpers
- 12 Faszien in mehreren Ebenen
- 12 Myofasziale Ketten
- 14 Vielfältige Funktionen
- 18 Viel Spaß mit alten Freunden
- 18 Unbeschwerte Bewegungsfreude
- 18 Geschmeidige Vielfalt
- 20 Feinfühlig Körperneugier

22 Die drei Stufen: Wahrnehmen, Verändern, Integrieren

- 22 Trainingsaufbau
- 25 Was ist Ihr Ziel?
- 28 Instinktive Handkontakte

35 Gesunde Faszien von Kopf bis Fuß

37 Der Oberkörper als Dreh- und Angelpunkt

- 37 10 gute Gründe für einen beweglichen Oberkörper
- 38 Äußerst sensibel – der Brustkorb
- 38 Stabile Basis und geschmeidiger Partner
- 40 Triggerpunkte des Brustkorbs
- 44 Wahrnehmen: Finger-Boden-Abstand in Rückenlage
- 48 Verändern: Beweglich in der Körpermitte
- 50 Verändern: Entspannung auf dem Handtuch
- 52 Verändern: Ball im Rücken
- 54 Integrieren: Küchenkobra
- 55 Integrieren: Küchenkätzchen
- 56 Integrieren: Haltung bewahren

59 Stabilität für die Halswirbelsäule

- 59 10 gute Gründe für eine bewegliche Halswirbelsäule



- 60 HWS: Balanceakt bei freier Bewegung
- 62 Anatomie der Halsfaszien
- 62 Triggerpunkte der Halswirbelsäule
- 64 Wahrnehmen: Schulterblick
- 65 Wahrnehmen: Beweglichkeit in Beugung und Streckung
- 66 Verändern: Hand im Nacken
- 68 Verändern: Ball im Nacken
- 70 Verändern: Dehnung der Halsfaszien
- 72 Verändern: Rolle im Nacken
- 74 Integrieren: Wackeldackel
- 76 Integrieren: Nackendehnung
- 78 Integrieren: Große Augen machen
- 81 Entspannte Schultern, flexible Arme, bewegliche Hände
- 81 10 gute Gründe für bewegliche Arme und Hände
- 82 Die Querachse des Oberkörpers
- 82 Schulter und Arme: tagtäglich beansprucht
- 84 Triggerpunkte der Arme
- 86 Wahrnehmen: Schulterbeweglichkeit
- 88 Verändern: Arme rollen
- 90 Verändern: Arme hoch
- 92 Verändern: Tennisarm wegrollen
- 94 Verändern: Golfarm wegrollen
- 96 Verändern: Faszinierende Trennung
- 98 Verändern: Freier Daumen
- 98 Verändern: Entspannt zwischen Daumen und Hand
- 100 Integrieren: Beschwingte Schulter



103 Die Lendenwirbelsäule – häufiger Brennpunkt

- 103 10 gute Gründe für eine bewegliche Lendenwirbelsäule
- 104 Pflegen Sie die Lendenwirbelsäule
- 106 Anatomie der Rückenfaszien
- 106 Triggerpunkte der Lendenwirbelsäule
- 110 Wahrnehmen: LWS-Beugung
- 111 Wahrnehmen: LWS-Drehung in Rückenlage
- 112 Verändern: Rücken ausrollen
- 114 Verändern: Spannkraft nutzen
- 116 Verändern: Dehnung im Sitzen
- 118 Verändern: Rückenstretching

» Specials

- 16 Triggerpunkte
- 30 So üben Sie richtig
- 32 Überblick über die wichtigsten Übungsmethoden
- 42 Der Brustkorb – Zentrum der Vitalität
- 46 Kreatives Wahrnehmen
- 108 Ein Dreamteam für Ihren Rücken
- 158 Ein wenig Aufmerksamkeit für die Unterschenkel

- 120 Verändern: Drehdehnlage
- 122 Integrieren: Federnd zum Boden
- 124 Integrieren: Freier Sitz

127 Das Becken als stabile Mitte

- 127 10 gute Gründe für ein bewegliches Becken
- 128 Das Becken nicht überlasten
- 130 Das Becken – Bindeglied zwischen Rumpf und Beinen
- 130 Triggerpunkte im Becken
- 132 Wahrnehmen: Gestreckte Hüfte
- 134 Wahrnehmen: Ausfallschritt zur Seite
- 135 Wahrnehmen: Hüft-Twist
- 136 Verändern: Triggerpunkte am Becken
- 138 Verändern: Geschmeidiges Becken
- 140 Verändern: Bärenstand
- 142 Verändern: Stretching der Hüften
- 144 Integrieren: Ursprüngliche Haltungen
- 146 Integrieren: Mobil im Bad
- 147 Integrieren: Stabil im Bad
- 148 Integrieren: Kick auf der Treppe
- 150 Integrieren: Hüft-Twist im Stand

153 Ein guter Standpunkt – die Beine

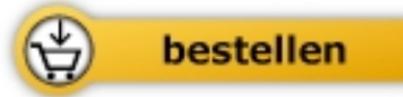
- 153 10 gute Gründe für die Behandlung der Beine
- 154 Die Beine spielen eine tragende Rolle
- 154 Störungen im Bereich Beine und Füße
- 154 Anatomie der Faszien
- 156 Triggerpunkte der Beine
- 160 Wahrnehmen: Anfersen
- 160 Wahrnehmen: Gestrecktes Bein
- 161 Wahrnehmen: Tiefe Hocke
- 161 Wahrnehmen: Fersensitz
- 162 Verändern: Geschmeidige Beinfaszien
- 164 Verändern: Freies Knie
- 166 Verändern: Rückwärtiges Beinstretching
- 168 Verändern: Rollkur für das Schienbein
- 170 Verändern: Ausrollen von Wade und Bein
- 172 Verändern: Schöne Füße
- 174 Integrieren: Ninjawalk auf der Treppe
- 176 7-Minuten-Faszientraining
- 178 Faszientraining durch den Tag



Adler K / Fengler A

[Gesunde Faszien. Ihr Trainingsprogramm](#)
Weniger Schmerzen - mehr Beweglichkeit

184 Seiten, kart.
erschienen 2016



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de