

Inhalt

| | |
|--|------------|
| TEIL 1: DER EINSTIEG | 4 |
| Wissenswertes zur Beweglichkeit | 6 |
| Elemente des Beweglichkeitstrainings | 9 |
| Trainingstools | 17 |
| TEIL 2: DIE FASZIEN-ROLLMASSAGE | 23 |
| Grundlagen | 24 |
| Ziel der Rollmassage | 26 |
| Triggerpunkte | 29 |
| Trainingsmethoden | 32 |
| Zone 1: Kopf, Hals und Nacken | 38 |
| Zone 2: Schultern, oberer Rücken und Brust | 44 |
| Zone 3: Arme und Hände | 53 |
| Zone 4: Rumpf | 59 |
| Zone 5: Gesäß, Hüfte und Oberschenkel | 63 |
| Zone 6: Unterschenkel und Füße | 71 |
| TEIL 3: DAS MOBILITY-TRAINING | 76 |
| Grundlagen | 78 |
| Trainingsziele | 79 |
| Trainingsempfehlungen | 82 |
| Zone 1: Kopf, Hals und Nacken | 86 |
| Zone 2: Schultern, oberer Rücken und Brust | 89 |
| Zone 3: Arme und Hände | 108 |
| Zone 4: Rumpf | 111 |
| Zone 5: Gesäß, Hüfte und Oberschenkel | 122 |
| Zone 6: Unterschenkel und Füße | 136 |
| TEIL 4: DAS DEHNTRAINING | 142 |
| Grundlagen | 144 |
| Dehnmethoden | 146 |
| Trainingsempfehlungen | 150 |
| Zone 1: Kopf, Hals und Nacken | 152 |
| Zone 2: Schultern, oberer Rücken und Brust | 155 |
| Zone 3: Arme und Hände | 167 |
| Zone 4: Rumpf | 171 |
| Zone 5: Gesäß, Hüfte und Oberschenkel | 180 |
| Zone 6: Unterschenkel und Füße | 196 |
| TEIL 5: DIE WORK-OUTS | 200 |
| Trainingsgestaltung | 202 |
| Ausgewählte Work-outs | 205 |
| Quellenverzeichnis | 220 |
| Zum Schluss | 221 |