

INHALT

Vorwort von Tom Myers	6
Vorwort der Autoren	8
Einführung	10
1 KLEINE BINDEGEWEBESKUNDE FÜR GROSSE WIRKUNG	13
Entdecke das Bindegewebe in dir	14
Faszieneinblicke: Vielfalt in Struktur und Funktion	19
Die fünf Leitbahnen	34
2 ELFE ODER WIKINGER – DIE ZWEI BINDEGEWEBESTYPEN UND IHRE MERKMALE ..	45
Die Evolution macht es möglich	46
Der große Selbstcheck	56
Prägt der Bindegewebstyp den Charakter?	66
Fasziales Stressmanagement	69
Alltagsfit durch gesunde Ernährung und viel Bewegung	90
Gut für alle: Konkrete Umsetzungsideen zur Faszien-Integration in den Alltag	96

3	KÖRPERLICHE BESONDERHEITEN UND BESCHWERDEBILDER	105
	Typbedingte Schwachstellen erkennen und diesen gezielt entgegentreten	106
	Was kann natürliche Festigkeit für Folgen haben?	115
	Was kann natürliche Überbeweglichkeit für Folgen haben?	132
4	FASZIENFIT FÜR KRAFTVOLLE BEWEGLICHKEIT UND AGILE STÄRKE	149
	Talent plus Herausforderung ergibt ganzheitliches Training	150
	Die Übungen für die fünf Leitbahnen	152
	Trainingsprogramme	252
	ANHANG	259
	Glossar und Faszienwörterbuch	260
	Übungsübersicht	268
	Equipment und Bezugsquellen	270
	Verwendete Literatur	270
	Dank	271
	Über die Autoren	272