

Amiena Zylla

Faszien-Training

für den Rücken

In 5 Minuten
zum neuen
Lebensgefühl



BRUCKMANN

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 6

Einleitung

Das sind Faszien! 10

Die faszialen Zugbahnen 12

So trainiert man die Faszien 14

Wahrnehmen 15

Der Mythos vom Bücken mit
rundem Rücken 16

Schritt für Schritt 17

Dehnen

Dehnübungen 20

Federn

Federübungen 32

Heimspiel

Übungen mit Kleingeräten für Zuhause 58

Das Band 58

Der Ball und die Rolle 63

Die Hanteln 70

Die Wand 76

Wahrnehmen

Übungen zum Wahrnehmen 88

In 5 Minuten zu einem
neuen Lebensgefühl

Übungsprogramme 96

Register 126

Über die Autorin 127

Impressum 128