

Christoph Delp



FIT MIT FASZIEN TRAINING

SCHMERZFREI UND LEISTUNGSSTARK IN SPORT UND ALLTAG



Inhalt

Teil I: Die Grundlagen	4
1 Wissenswertes über Faszien	5
2 Faszientraining	13
3 Trainingsausrüstung	17
Teil II: Faszienbehandlung	21
1 Grundlagen	22
2 Hinweise und Rollmethoden	24
3 Übungen	35
Teil III: Dehnen der Faszien	85
1 Grundlagen	86
2 Übungen für die oberflächliche Rückenlinie	92
3 Übungen für die oberflächliche Frontallinie	97
4 Übungen für die Laterallinien	101
5 Übungen für die Spirallinien	105
Teil IV: Federnde Bewegungen	109
1 Grundlagen	110
2 Wippen, Hüpfen und Schwingen	112
3 Explosives Training aus der Vorspannung	120
Teil V: Faszien-Workouts	129
1 Trainingsgestaltung	130
2 Ausgewählte Workouts	133
Anhang	142
Literaturverzeichnis	142
Buchteam	143