

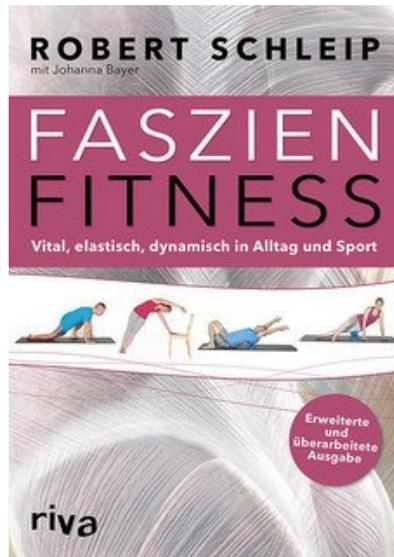
Schleip R. / Bayer J. Faszien-Fitness

Leseprobe

[Faszien-Fitness](#)

von [Schleip R. / Bayer J.](#)

Herausgeber: Riva Verlag



<https://www.unimedica.de/b24452>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<https://www.unimedica.de>



ROBERT SCHLEIP

mit Johanna Bayer

FASZIEN FITNESS

Vital, elastisch, dynamisch in Alltag und Sport

© des Titels »Faszien-Fitness« (ISBN 978-3-7423-0252-6)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Der Bestseller
erweitert
und
überarbeitet

riva

Inhalt

Vorwort 6
von Klaus Eder

**Vorwort zur überarbeiteten
Ausgabe 2018** 10
von Robert Schleip

**Einführung:
Warum Sie Ihre Faszien
trainieren sollten** 15

Eine Reise in die unbekannte
Welt der Faszien 20

**Kapitel 1:
Faszien und Bindegewebe –
was ist das?** 23

Frische Faszien 24

Urstoff mit vielen Funktionen 25

Die Bausteine der Faszien 26

Typen und Funktionen des
Bindegewebes 30

Das neue Bild vom Körper 32

Die vier Grundfunktionen
der Faszien 33

Die tiefen Schnitte der
Chirurgen 35

Höchstleistung: die Faszien im
Bewegungsapparat 36

Die Informationszentren:
Faszien als Sinnesorgan 39

*Ein ungewöhnlicher Fall:
Ian Waterman – der Mann
ohne Körpergefühl* 42

Die Wissenschaft von den
Faszien 43

*Faszienpioniere: Alfred Pischinger und
sein System der Grundregulation* ... 44

*Faszienpioniere: Elisabeth Dicke
und die Bindegewebsmassage* 46

*Faszienpioniere: Ida Rolf, Begründerin
von Rolfing und Struktureller
Integration* 49

*Faszienpioniere: Andrew Taylor Still,
Begründer der Osteopathie* 51

Die Volkskrankheit Rücken-
schmerz – und neue
Perspektiven 53

**Kapitel 2:
Die Prinzipien des
Faszientrainings** 57

Gesunde Bewegung im Alltag 58

Was Sie wissen sollten, bevor Sie
trainieren 60

Wie Muskeln und Faszien
zusammenarbeiten 61

Faszienzugbahnen und das
Spannungsnetzwerk 67

Wie reagiert das Bindegewebe auf
Training? 78

Was Sie über Faszientraining
wissen sollten 85

Nicht automatisch: Muskel- und
Faszientraining 87

Dehnung und Training: Was die
Faszien brauchen 88

Die vier Dimensionen des
Faszientrainings 102

Bevor es losgeht: Welcher
Bindegewebstyp sind Sie? 113

Die Tests zu den
Bindegewebstypen 120

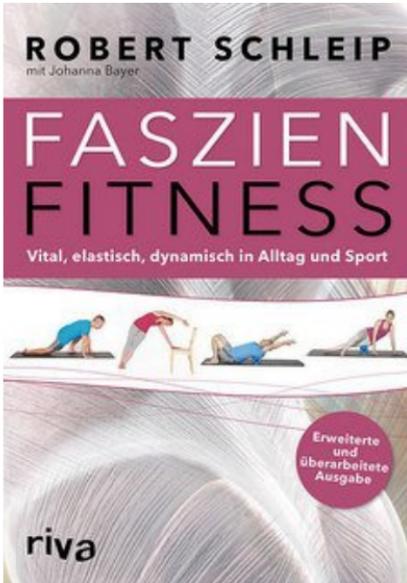
**Kapitel 3:
Die Übungen** 131

Was Sie brauchen 133

Kleidung und Schuhe 136

Bevor es losgeht: wichtige
Hinweise 136

Ihr Wegweiser: die vier Dimensionen des Faszientrainings	138
Achtsamer Atem unterstützt die Übungen	140
Das Basisprogramm	142
Übungen für Problemzonen: Rücken, Nacken, Arme, Hüften, Füße	156
Ein kleines Rückenprogramm	157
Im Büro: Probleme in Nacken, Armen und Schultern	168
Rund um die Hüfte	176
Für Füße und Gang	183
Für Wikinger, Schlangemenschen und Crossover-Typen	191
Wikinger mit festem Bindegewebe	192
Schlangemenschen mit eher weichem Bindegewebe	195
Crossover-Typen	197
Was Männer und Frauen interessiert	199
Übungen und Tipps für Frauen	200
Übungen und Tipps für Männer	204
Übungen für Sportler	210
Sportartspezifische Faszienpflege	211
Selbsthilfe bei Muskelkater	212
Ausgleichsübungen für Läufer	217
Hinweise für Radfahrer	220
Der Alltag als Übung: mehr kreative Bewegung!	221
Ältere Menschen	225
Kapitel 4: Faszien, Physiotherapie und sanfte Heilmethoden	229
Yoga früher und heute	231
Klassische Massage und manuelle Therapie	236
Akupunktur	237
Rolfing	238
Osteopathie	239
Pilates	241
Im Check: neue Faszientrends	242
Kapitel 5: Fitte Faszien: Essen und gesunder Lebensstil	253
Gefahr Übergewicht	254
Nicht rauchen	254
Trinken Sie genug	255
Eiweiß ist wichtig	256
Vitamin C für das Kollagen	257
Fit durch Zink, Kupfer, Magnesium und Kalium	257
Ausreichend schlafen	259
Von Kieselerde bis Gelatine – sind Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll?	259
Die Debatte um Zucker	262
Entzündungen und die Faszien	263
Meine persönlichen Tipps	264
Die Zukunft gehört den Faszien!	266
Anhang	
Die Autoren	269
Weiterführende Literatur, Links und Adressen	270
Bildnachweis	271
Übungsübersicht	272
Register	274

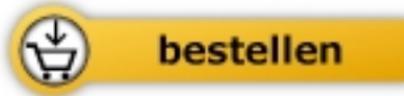


Schleip R. / Bayer J.

[Faszien-Fitness](#)

Vital, elastisch, dynamisch in Alltag und Sport

250 Seiten, paperback
erschienen 2018



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de