

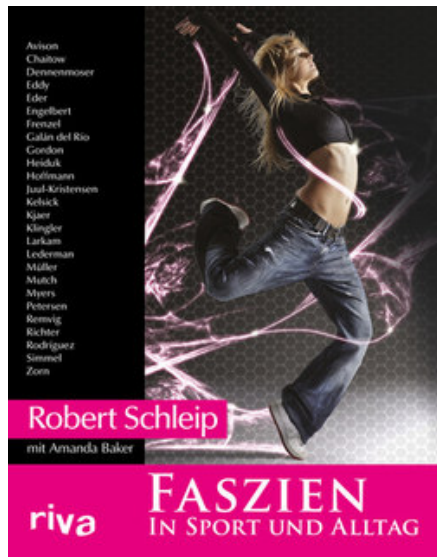
Schleip R / Baker A Faszien in Sport und Alltag

Leseprobe

[Faszien in Sport und Alltag](#)

von [Schleip R / Baker A](#)

Herausgeber: Riva Verlag



<http://www.unimedica.de/b19433>

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

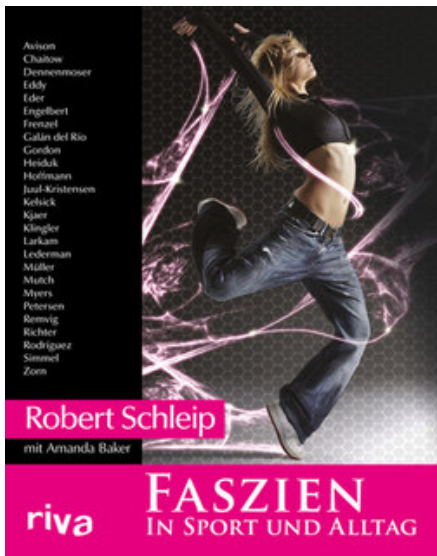
<http://www.unimedica.de>



INHALT

Vorwort	7
Einleitung	9
Autoren	10
Teil 1: THEORIE	13
Kapitel 1: Faszien als körperweites Spannungsnetzwerk: Anatomie, Biomechanik und Physiologie (Robert Schleip)	15
Kapitel 2: Myofasziale Kraftübertragung (Stephen Mutch)	25
Kapitel 3: Physiologie und Biochemie (Werner Klingler)	33
Kapitel 4: Faszien als Sinnesorgan (Robert Schleip)	43
Kapitel 5: Belastung und Matrixumbau in Sehnen und Skelettmuskulatur: zelluläre Mechanostimulation und Gewebeumbau (Michael Kjaer)	51
Kapitel 6: Anatomische Zuglinien in Bewegung (Thomas Myers)	57
Kapitel 7: Zielgerichtete Bewegungen als Ergebnis koordinierter myofaszialer Kettenaktivität, dargestellt an den Modellen von Kurt Tittel und Leopold Busquet (Philipp Richter)	71
Kapitel 8: Hyper- und Hypomobilität der Gelenke: Konsequenzen für Funktion, Aktivitäten und Beteiligung (Lars Remvig, Birgit Juul-Kristensen und Raoul Engelbert)	81
Kapitel 9: Menschliche Bewegungsausführung: Irrmeinungen zum Dehnen und zukünftige Trends (Eyal Lederman)	95
Kapitel 10: Faszienewebe in Bewegung: elastische Energiespeicherung und Rückstoßdynamik (Robert Schleip)	105

Teil 2: PRAXIS	113
Kapitel 11: Faszienfitness (Robert Schleip und Divo Müller)	115
Kapitel 12: Faszienform im Yoga (Joanne Avison)	123
Kapitel 13: Faszienorientiertes Pilates-Training (Elizabeth Larkam)	133
Kapitel 14: Faszientraining nach der Gyrotonic®-Methode (Stefan Dennenmoser)	145
Kapitel 15: Faszientraining im Tanz (Liane Simmel)	155
Kapitel 16: Das Geheimnis der Faszien im Kampfsport (Sol Petersen)	165
Kapitel 17: Elastisches Gehen (Adjo Zorn)	173
Kapitel 18: Funktionelle Trainingsmethoden für die Faszien des Läufers (Wilbour Kelsick)	183
Kapitel 19: Die Mechanoadaptation von Fasziengeweben und ihre Anwendung in der Sportmedizin (Raúl Martínez Rodríguez und Fernando Galán del Río)	197
Kapitel 20: Fasziendarbeit im Fußballtraining (Klaus Eder und Helmut Hoffmann)	
Kapitel 21: Sportlertraining (Stephen Mutch)	207
Kapitel 22: Plyometrisches Training: Grundprinzipien für Leistungssportler und moderne Ninja-Krieger (Robert Heiduk)	217
Kapitel 23: Kugelhandeln und Turnkeulen (Donna Eddy)	229
Kapitel 24: Diagnosetechnologien: von Ultraschall und Myometrie bis Bioimpedanz und Bewegungssensoren (Christopher Gordon, Piroska Frenzel und Robert Schleip)	241
Kapitel 25: Methoden der Tastuntersuchung und Funktionsbeurteilung bei faszienbedingten Funktionsstörungen (Leon Chaitow)	253
Register	279



Schleip R / Baker A

Faszien in Sport und Alltag

288 Seiten, geb.
erschienen 2015



bestellen

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