

Robert Schleip

mit Amanda Baker

FASZIEN IN SPORT UND ALLTAG

Mit Beiträgen von:

Joanne Avison
Leon Chaitow
Stefan Dennenmoser
Donna Eddy
Klaus Eder
Raoul H.H. Engelbert
Piroska Frenzel
Fernando Galán del Río
Christopher Gordon
Robert Heiduk
Helmut Hoffmann
Birgit Juul-Kristensen
Wilbour E. Kelsick

Michael Kjaer
Werner Klingler
Elizabeth Jane Porter Larkam
Eyal Lederman
Divo Müller
Stephen Mutch
Thomas Myers
Sol Petersen
Lars Remvig
Philipp Richter
Raúl Martínez Rodríguez
Liane Simmel
Adjo Zorn

riva

© des Titels »Faszien« von Robert Schleip (ISBN 978-3-86883-705-6).
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter <http://www.rivaverlag.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: Kugelhanteln 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