

# Schleip R / Baker A

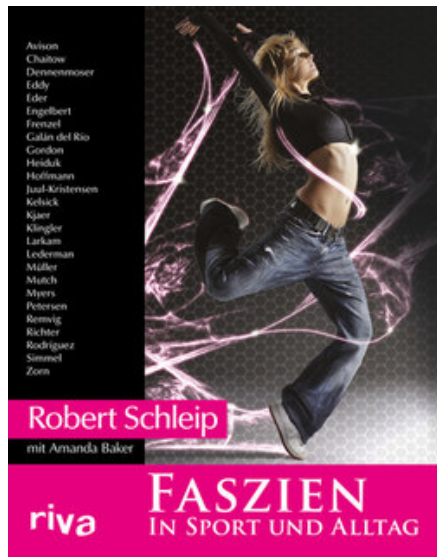
## Faszien in Sport und Alltag

Leseprobe

[Faszien in Sport und Alltag](#)

von [Schleip R / Baker A](#)

Herausgeber: Riva Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b19433>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

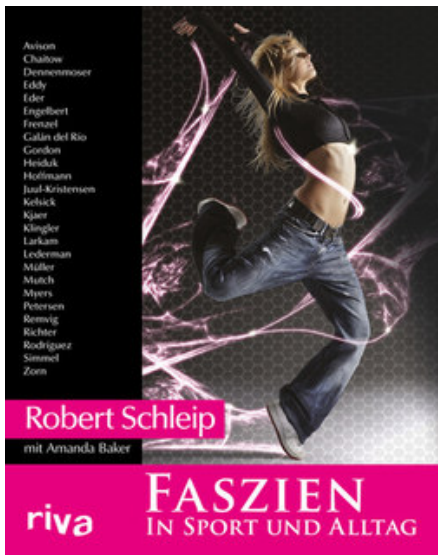
Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



# INHALT

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

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



Schleip R / Baker A

## [Faszien in Sport und Alltag](#)

288 Seiten, geb.  
erschienen 2015



**bestellen**

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)