

ANDREAS AHLHORN | DENNIS KRÄMER

# FLOSSING

in Therapie und Training

© des Titels »FLOSSING« ( 978-3-86883-912-8)  
2016 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

**riva**

# Inhalt

## I. Basics

Intro .....	8
Die drei Wirkmechanismen des Flossings .....	9
Schwammeeffekt .....	9
Subkutane Irritation .....	11
Kinetic Resolve .....	12
Flossing und myofasziale Leitbahnen .....	14
Wirkung von Flossing-Anlagen auf die Faszien .....	16
Wirkung von Flossing-Anlagen auf die Gelenke .....	18
Wirkung von Flossing-Anlagen auf die Muskulatur .....	20
Das 1 x 1 des Flossings .....	22
Ein gutes Verhältnis zum Patienten .....	30
Red Flags: Kontraindikationen und Nebenwirkungen .....	32
Exkurs: Einsatz des Flossings in der Fußball-Bundesliga .....	32

## II. Therapie und Schmerzbekämpfung

Gelenkapplikationen .....	36
Fasziapplikationen .....	50
Muskellapplikationen .....	56
Regenerationsapplikationen .....	62
Verletzungen therapieren: Was tun bei ...? .....	64
Applikationen bei Schwellungen .....	84

## III. Übungen und Workouts

Mobility-Übungen für das Flossing .....	88
Mobility-Zirkel für mehr Beweglichkeit .....	138
Flossing-Zirkel für Sportler .....	141
Die Autoren .....	147
Übersicht über Applikationen, Therapiepläne, Übungen und Workouts .....	148