



Edition: 1. Auflage 2016  
pages: 104  
Images: 240  
Cover: Softcover, 18,5 x 26 cm  
ISBN: 978-3-86867-316-6  
Published: January 2016

RRP: Information for distributors. This title is no longer price related.  
Subject to changes!

#### Quintessence Publishing Company, Inc.

 411 North Raddant Road  
Batavia  
Illinois IL 60510  
United States of America

 +1 (0)630 / 736-3600

 +1 (0)630 / 736-3633

 [contact@quintbook.com](mailto:contact@quintbook.com)

 <https://www.quintessence-publishing.com/usa/en>

## Book information

**Editor:** Kolster, Bernard C.  
**Title:** Flossing  
**Subtitle:** Wirksame Hilfe bei Schmerzen und Verletzungen

#### Short text:

Alle Anlagen Schritt für Schritt erklärt – 31 Flossinganlagen, 45 Beschwerdebilder und Sportverletzungen, 45 Eigenübungen

**Flossing** gibt einen systematischen Überblick über die Einsatzmöglichkeiten und positiven Effekte dieses Verfahrens:

- rasch wirksame Schmerzlinderung.
- effektiver Muskelaufbau bei geringen Widerständen.

Flossing wurde in den letzten Jahren unter dem etwas obskuren Namen *Voodoo-Flossing* populär. Zunächst galt das Flossing als Geheimtipp ambitionierter Kraftsportler/-innen und Cross Fitter. Nach und nach wurde es einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich. In seinem Buch "Werde ein geschmeidiger Leopard" stellte der amerikanische Physiotherapeut Dr. Kelly Starrett verschiedene Anwendungsmöglichkeiten vor. Schon länger war jedoch das Flossing als effektives Mittel zum Muskelaufbau bekannt: 2004 beschrieben die Japaner Takarada und Tsuruta den positiven Zusammenhang von Flossing und Muskelaufbau bei leichtem Widerstandstraining.

Wie entfaltet Flossing seine Wirkung? Flossing bewirkt unter anderem über eine Beeinflussung der Faszien bzw. des Faszien-systems eine rasche Schmerzlinderung ohne medikamentöse Belastung des Organismus. Die Möglichkeiten und Grenzen sowie die theoretischen Grundlagen werden in diesem Buch ausführlich beschrieben. Flossing als praktische Anwendung wird vornehmlich bei folgenden Beschwerdebildern demonstriert und dabei Schritt für Schritt erklärt:

- Schmerzen im Bereich der Schulter
- Arme und Hände
- Tennisellenbogen
- Golferellenbogen
- Schmerzzustände der Wirbelsäule und des Kreuzbeins
- Beschwerden im Hüft-, Bein- und Fußbereich rasch wirksame Schmerzlinderung
- effektiver Muskelaufbau bei geringen Widerständen

**Categories:** Physiotherapy, Guide Health & Medical Science