

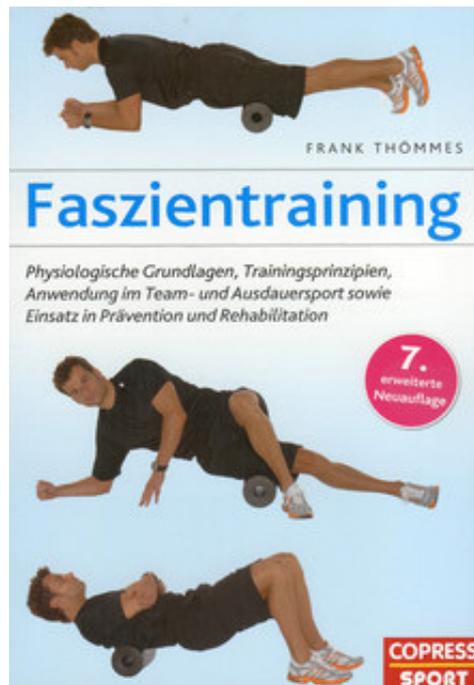
Frank Thömmes Faszientraining

Leseprobe

[Faszientraining](#)

von [Frank Thömmes](#)

Herausgeber: Copress Sport Verlag



<http://www.unimedica.de/b17484>

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>



Vorwort 8

1

Was sind Faszien?

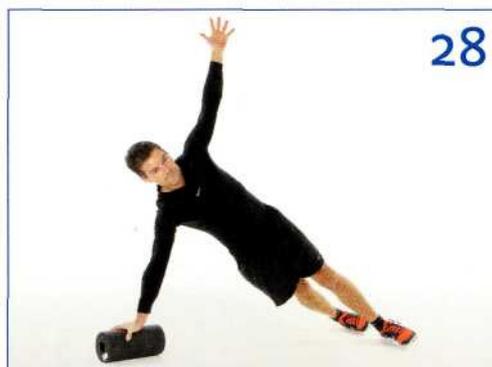


Faszien verbinden alles mit allem 12
 Neue Sichtweisen durch neue Methoden.... 12
 Beschaffenheit von Faszien 14
 Bedeutung von Wasser 15
 Scherengitterstruktur 15
 Die Bedeutung der Viskoelastizität 15
 Formgebende Aufgaben in unserem Körper. 16
 Dreidimensionale Struktur 16
 Zahlreiche Funktionen 18
 Faszien als Übertrager von Kräften 18
 Faszien als Speicher von Kräften 18
 Faszien als Ort von Beschwerden und Schmerzen 19
 Faszien als Ort der Wahrnehmung 19
 Faszientraining und Schmerz 22
 Das Phänomen Schmerz 22
 Der Urinstinkt funktioniert nicht in der modernen Welt 22
 Schmerz, lass nach! 23
 Faszien als Linien durch den Körper-Myofascial Lines 24

Vorteile eines gut funktionierenden Faszien-systems 24
Tensegrity Modell - Spannung ist alles 26
Äußere Beeinflussung des Faszien-systems.. 26
Körperwahrnehmung 27

2

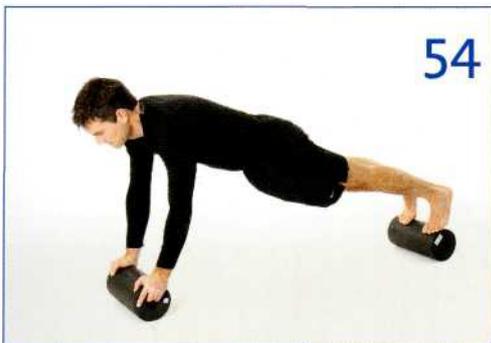
Grundprinzipien des Faszientrainings



SMR-Self Myofascial Release 30
 Fascial Release zum Warm-up 30
 Fascial Release zum Cool-down 30
 Fascial Release zur Schmerz-bekämpfung. ... 32
 Eigenwahrnehmung 32
 Zusatzeffekt: Rumpfkraftigung 33
 Übungsfolge » Klassische Stützpositionen 34
 Übungsfolge » Instabile Stützpositionen 36
 Übungsfolge » Alternierende Stützposition 38
 Faszienstretching 40
 Fasziale Muskelemente und ihre Anordnung 40
 Übungshinweise 40
 Übungsfolge » Dehnungen mit verschiedenen Richtungen 42
 Übungsfolge » Vorbereitende Gegenbewegung .. 44
 Übungsfolge » Vorbereitende Gegenbewegung .. 46

Rebound Elasticity — der Katapulteffekt..... 47
Bedeutung des Katapult-Effektes für das Gehen und Laufen..... 48
Galloway-Laufmethode..... 48
Das Flexion-Relaxation-Phänomen..... 49
 Dynamische Rumpfbeugung 50
 Körperwahrnehmung-
 Sensory Refinement..... 52
Individualität akzeptieren 52
Schutz bei Rückenbeschwerden 52
Neue Einstellung zu Bewegung..... 52

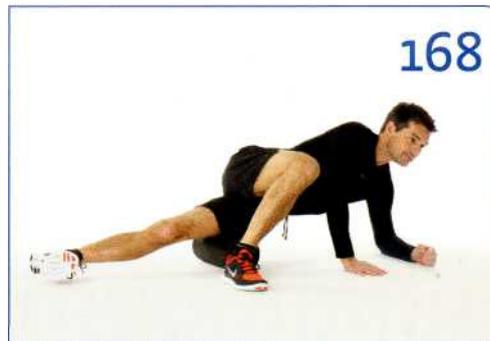
3 Praktische Anwendungen



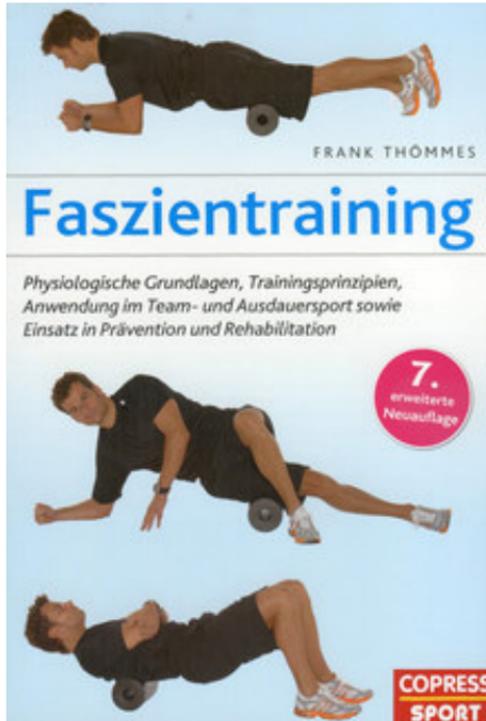
Wie arbeite ich mit der Blackroll? 56
 Was sind Triggerpunkte? 56
 Rückenbeschwerden 57
 Trainingsprogramm für den Rücken 60
 Übungen bei verspanntem Nacken 82
 Übungen für den Büroalltag 94

Übungen für Walker und Läufer..... 104
 Faszienstretch für Fortgeschrittene..... 132
 SPECIAL für Sportler..... 144
Beweglichkeit vor Stabilität..... 14s
 Faszielles Laufen..... 148
Vom gedämpften Laufschuh zum Barfußlaufen..... 150

4 Praktische Zusatztools



Rollen und Bälle..... 170
Harte Rollen - Blackroll Grooue..... 172
Einsatz und Vorteil der Blackroll Doppelbälle 172
Weitere Anwendungsoptionen der Doppelbälle 173
 Der Autor 187
 Links 188
 Literaturempfehlungen..... 188
 Impressum 191

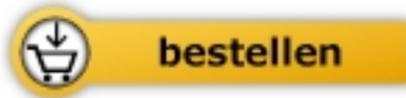


Frank Thömmes

Faszientraining

Physiologische Grundlagen,
Trainingsprinzipien, Anwendung im
Team- und Ausdauersport sowie Einsatz
in Prävention und Rehabilitation

192 Seiten, kart.
erschienen 2015



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