

Kay Bartrow

Faszientraining für Sportler

Leseprobe

[Faszientraining für Sportler](#)

von [Kay Bartrow](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.unimedica.de/b21106>

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>





7 Liebe Leserinnen liebe Leser

9 Faszien pflegen – immer gut

10 Vor dem Training: Bewegen und stabilisieren

- 10 Auch Faszien haben Ziele ...
- 11 Faszienübungen zum Einstieg für alle

20 Vor dem Sport: Aktive, dynamische Kontrolle

28 Nach dem Sport: Regenerieren

- 28 Wie lang sollen Pausen sein?
- 28 Faszientraining zur Erholung

39 Wie Sie vom Faszientraining profitieren

40 Was sind die Faszien?

- 40 Wer sind die Mitspieler?
- 41 Was können Faszien?
- 41 Was tun Faszien?
- 44 Wie sind Faszien aufgebaut?
- 44 Wie sich Faszien anpassen
- 44 Die Blasten: zwei weitere Mitspieler im System

46 Myofasziale Ketten: Verlauf und Funktion

- 46 Myofasziale Ketten trainieren
- 47 Spirallinie (SL)
- 48 Laterallinie (LL)
- 49 Oberflächliche Frontallinie (OFL)
- 50 Tiefe Frontallinie (TFL)
- 51 Oberflächliche Rückenlinie (ORL)
- 52 Vordere und hintere Armlinie (VAL/HAL)
- 54 Hintere Armlinie
- 55 Myofasziale Ketten

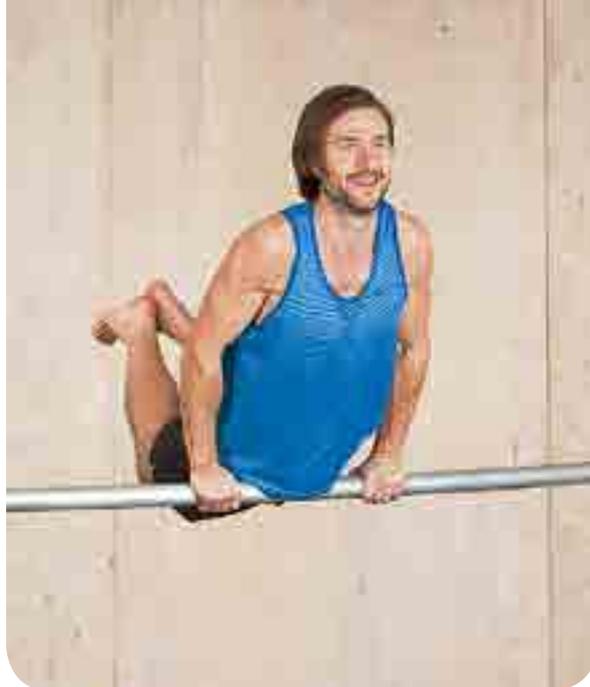
56 Methoden des Faszientrainings

- 56 Rollout
- 58 Triggertechniken
- 64 Das Geheimnis von Rollout und Triggern
- 64 Konsequenz für Ihr Faszientraining
- 74 Fascial Elasticity – Gegenbewegen
- 80 Fascial Refinement – Wahrnehmen und Lösen

93 Faszientraining für Ihre Sportart

95 Faszienworkout für Laufsportler und Radfahrer

- 95 Hinweise zum Laufsport
- 96 Häufige Verletzungen beim Laufen
- 98 Hinweise zum Radfahren



111 **Faszienworkout für Fußballspieler**

111 Häufige Verletzungen beim Fußball

125 **Faszientraining für Rückschlagsportler**

125 Häufige Verletzungen bei Rückschlagsportarten

139 **Faszienworkout für Reiter, Skater und Eisläufer**

139 Häufige Verletzungen bei Reiter/Skater/Schlittschuhläufer

153 **Faszienworkout für Handballspieler**

153 Häufige Verletzungen bei Handballern

167 **Faszienworkout für Schwimmer**

167 Häufig vorkommende Verletzungen beim Schwimmen

181 **Faszienworkout für Kraftsportler**

181 Häufige Verletzungen im Kraftsport

186 **Die fünf Trainingsprinzipien**

- 186 1. Prinzip: Belastung und Erholung
- 189 2. Prinzip: Belastungen steigern
- 190 3. Prinzip: optimale Belastungsreihenfolge

- 191 4. Prinzip: Belastung variieren
- 191 5. Prinzip: Training langfristig aufbauen

194 **Belastungsnormative: Feintuning des Trainings**

- 194 Wie viel Reiz soll es sein?
- 196 Was ist mit der Reizdauer?
- 196 Wie ist die Reizdichte?
- 197 Die Häufigkeit der Reize
- 197 Umfang der Reize
- 198 Häufigkeit des Trainings
- 198 Wie Körpergewebe auf Belastung reagiert
- 199 Wie sich die Faszien anpassen
- 200 Faszien und Freizeit
- 200 Unser Leben, unsere Faszien

201 **Stichwortverzeichnis**

» **Exkurse**

- 18 Faszientraining in den Alltag integrieren
- 36 Faszien und Schmerz
- 72 Muskelkater – alles auf neu
- 184 Die besten Kraftsportworkouts
- 192 Faszientraining – für alle Sportler sinnvoll

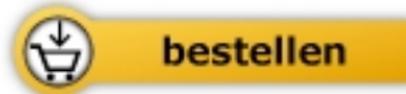


Kay Bartrow

[Faszientraining für Sportler](#)

Blackroll & Co: Für mehr Beweglichkeit,
Koordination und Stabilität

208 Seiten, kart.
erschienen 2016



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