

# 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 Leseprobe ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



## Stichwortverzeichnis

### A

#### Armlinie

- hintere 54
- vordere, hintere 52
- Armlinien aktivieren 158
- Auf Achse 135
- Auf die Plätze 163
- Auf Doppelrolle 137

### B

- Backkick 16
- Backline lösen 84
- Ballengel 160
- Ballstütz 173
- Bärengang 150
- Beckenkreisel 130
- Beckenschaufel 24
- Beinknick 143

#### Belastung

- Reaktion des Gewebes 198
- steigern 190
- Belastungs-Deformationskurve 198

#### Belastungs-Deformations-Kurve

- Zonen 198
- Belastungsnormative 194

#### Bindegewebe

- Arten 43
- Blackroll kreisen 174
- Bodenloser Liegestütz 103
- Bogen spannen 136
- Brezel-Twist 12

### D

#### Deformatiertes

- Fascial Elasticity 74
- Deformationsfähigkeit 198
- Drehdehnung 147

### E

- Elastin 40
- elastische Zone 199

#### Erholung

- Ablauf 188
- Leistungsbereich 186
- Richtwerte 29
- Untrainierte 186
- Ermüdung 187

### F

- Fascial Elasticity 74
- Fascial Refinement 80
- Fascial Stretch** 86
- Zugreiz, große Bewegung 86
- Faszie**
- Was ist das? 40

### Faszien

- alltägliche Anforderung 200
- Anpassung 44, 199
- Aufbau 44
- Aufgaben 41
- Ernährung 56
- Gleitfähigkeit 57
- Kommunikation 80
- Schmerzen 36
- Trainingsprinzipien 10

#### Fasziensystem

- Flüssigkeitshaushalt 19
- Kräfte verteilen 41

#### Faszientraining

- aktive Sportler 193
- Einsteiger 192
- Leistungsbereich 193
- Methoden 56
- nach dem Sport 28
- Nomenklatur der Übungen 11
- Sinn Cool-down 19
- Sinn während des Trainings 19
- Trainingsaufbau, Gedanken zu 64
- vor dem Training 10
- während des Trainings 20
- warum sinnvoll? 192

#### Faszientrainings

- Sinn beim Warm-up 18
- Federnd Holz hacken 76
- Fibrille 44
- Fibrillen-Bündel 44
- Fibroblasten 44
- Fibronektin 40
- Flaschenzug 47
- Fliegen lernen 132

#### Frontallinie

- oberflächliche 49
- tiefe 50
- Frontline dehnen 90

#### Fußball

- häufige Verletzungen 111
- Fußballspieler**
- Faszientraining 111

### G

- Gewichtig stabilisieren 151
- Gewicht übergeben 170
- Glykogen 186

### H

#### Handballer

- häufige Verletzungen 153

#### Handballspieler

- Faszientraining 153
- Hände hoch 171
- Hangman 102

Hintere Armlinie 54

- Homöostase 188
- Hüfte rotieren 1 144
- Hüfte rotieren 2 145

### I

#### Inlineskater

- Faszientraining 139
- Intensives Rollout Schulter 179

### J

- Jump up 162

### K

- Kettlebell durch die Beine 100
- Knieball 104
- Kollagen 40
- Kollagen 44
- Kollagen-Faser 44
- Kollagen-Fibrille 44

#### Koordination

- steigern 190
- Körperquirl 25

#### Kraftsport

- häufige Verletzungen 181

#### Kraftsportler

- Faszientraining 181

### L

- Lateralline lösen 82
- Laterallinie 48
- Laufen**
- häufige Verletzungen 96

#### Laufsport

- Hinweise 95

#### Laufsportler

- Faszientraining 95

#### Leistungsreserve

- Anfänger 189
- Spitzensport 189
- Leistungsstagnation 190

#### Leistungssteigerung

- durch Erholung 186

Luftkicks 133

#### Lumbalfaszie

- große, Rückenschmerzen 52

### M

#### Matrix

- extrazelluläre 40
- M. rectus femoris (bei außenrotierter Hüfte) triggern 34

#### Muskelskater

- Laktat 72
- Myofasziale Ketten 46

**Myofibroblasten** 44

- Kontraktion 44
- Wundheilung 44

**N**

neutrale Zone 199

**O**

- Oberflächliche Frontallinie 49  
 Oberflächliche Rückenlinie 51  
 Oberflächliche Rückenlinie (OBL)  
 und superficial Backline (SBL)  
 lösen 82  
 Oberschenkel vorn triggern 117

**P**

- plastische Zone 199  
 Pumpe 15

**R****Radfahren**

- häufige Verletzungen 98
- Hinweise 98

**Radfahrer**

- Faszientraining 95
- Rauf und runter 176  
 Regeneration 28

**Reiter**

- Faszientraining 139
- häufige Verletzungen 139

Reizdauer 196

Reizdichte 196

Reizhäufigkeit 197

Reizintensität 194

Reizumfang 197

Rodeo 148

Rolle federnd abholen 78

**Rollout**

- Knochen 46
  - Methode 56
  - verbindendes Gewebe 46
  - Wirkung 64
- Rollout Adduktoren 118, 142  
 Rollout Ferse-Wade 31  
 Rollout Fußseiten 115  
 Rollout Jump 175  
 Rollout Kniekehle 32  
 Rollout Lumbosakral 35  
 Rollout Oberschenkel 33  
 Rollout Oberschenkel-Außenseite  
 62  
 Rollout Oberschenkel-Innenseite  
 62  
 Rollout Oberschenkel-Rückseite  
 60

Rollout Oberschenkel-Vorderseite  
 60

Rollout Plantarfaszie 30

Rollout Schien- und Wadenbein  
 107

Rollout Schulter 165

Rollout Sprunggelenk und  
 Fußrücken 114

Rollout Tractus iliotibialis 106, 146

**Rückenlinie**

- oberflächliche 51
- Rücken trocknen 178

**Rückschlagsportarten**

- häufige Verletzungen 125

**Rückschlagsportler**

- Faszientraining 125

Rückseite strecken 119

Rücktritt 149

Rückwärtsgruß 14

Rumpffaszie, Backline, Armlinie  
 dehnen 88

Rumpffaszie, Frontline und  
 Armlinie dehnen 88

Rumpf rotieren 161

Rumpf stabilisieren 108

**S**

Scherengitteranordnung 200

**Schlittschuhläufer**

- Faszientraining 139
- häufige Verletzungen 139

Schmerz beeinflussen 36

Schmerzen 95

Schmerz regulieren 37

Schmerz überlagern 37

Schulter rotieren 156

Schulter schwingen 157

Schulter triggern 134

Schwebende Hantel 128

Schwebende Kniebeuge 172

Schwebender Klimmzug 122

**Schwimmer**

- Faszientraining 167
- häufige Verletzungen 167

Schwimmnudel biegen 177

Seilspringen 164

Seilzugsystem 47

Seitlich schieben 101

Seitneigung 79

Seitwurf 159

Sidekick 13

**Skater**

- häufige Verletzungen 139
- häufige Verletzungen 139

Spirale 105

Spirallinie 47

Stabilisierende Brücke 131

Stehende Schwungliegestütz 109

sternosymphysale  
 Belastungshaltung 65

Stützwand 123

Superkompensation 186, 188

**T**

Tanz an der Stange 121

Tiefe Frontallinie 50

Trainingshäufigkeit 198

**Trainingsprinzip**

- Belastungsreihenfolge 190
- Belastung steigern 189

- Belastung und Erholung 186

- Belastung variieren 191

- langfristig aufbauen 191

Trainingsprinzipien 186

Trainingsziele 10

**Triggern**

- Wirkung 64

Triggern Gesäß und tiefe  
 Hüftmuskeln 70

Triggern Wadenmuskulatur 68

Triggern zwischen den  
 Schulterblättern 70

Triggertechnik am M. rectus  
 femoris 68

Triggertechniken 58

**U**

Überzüge 129

umpschwengel 120

Untere Thorakolumbalfaszie lösen  
 84

Unterschenkelrolle 27

**V**

Vordere und hintere Armlinie 52

**W**

Wade triggern 116

Wegweiser 17

Wippe 26

**Z**

Z-Scheiben 72

Zum Himmel zeigen 22

Zum Schlag ausholen 77

Zur Seite zeigen 23

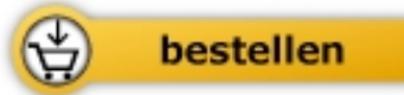


Kay Bartrow

[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](http://www.unimedica.de)