

# Kay Bartrow

## Faszientraining für Sportler

Extrait du livre

[Faszientraining für Sportler](#)

de [Kay Bartrow](#)

Éditeur : MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.editions-narayana.fr/b21106>

Sur notre [librairie en ligne](#) vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne

Tel. +33 9 7044 6488

Email [info@editions-narayana.fr](mailto:info@editions-narayana.fr)

<http://www.editions-narayana.fr>



## 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 72

- 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 pages, broché  
publication 2016



Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus  
sain [www.editions-narayana.fr](http://www.editions-narayana.fr)