

Kay Bartrow

Faszientraining für Sportler

Reading excerpt
[Faszientraining für Sportler](#)
of [Kay Bartrow](#)

Publisher: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.narayana-verlag.com/b21106>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
<http://www.narayana-verlag.com>



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, pb
publication 2016



More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life
www.narayana-verlag.com