

Kay Bartrow

Faszientraining für Sportler

Leseprobe

[Faszientraining für Sportler](#)

von [Kay Bartrow](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



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

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.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 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

Stützschwung 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 Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise
www.narayana-verlag.de