

INHALT

1 VORWORT	10
2 EINLEITUNG	16
3 FASZIEN.....	22
3.1 Was sind Faszien?	23
3.2 Die Funktionen der Faszien.....	27
4 FASZIENTRAINING.....	32
4.1 Was ist Faszientraining?	32
4.2 Die vier Prinzipien des Faszientrainings	33
4.2.1 Rollentraining.....	33
4.2.2 Faszielles Dehnen	34
4.2.3 Katapulttraining	36
4.2.4 Körperwahrnehmungstraining	37
4.3 Die beiden zentralen Ziele des Faszientrainings.....	39
4.3.1 Wasser bewegen und austauschen	39
4.3.2 Die Fibroblasten im positiven Sinne aktivieren.....	39
4.4 Wie aktiviert man Fibroblasten?.....	40
4.4.1 Bewegungsreize zur Aktivierung der Fibroblasten im Muskelbindegewebe.....	40
4.4.2 Bewegungsreize zur Aktivierung der Fibroblasten in den Bändern, Sehnen und Gelenkkapseln.....	41
4.5 Fasziale Trainingsreize für Bewegungseinsteiger und Bewegungsprofis.....	42
5 WAS IST FASZIAL-FUNKTIONELLES TRAINING?.....	46
6 DOSIERUNGSEMPFEHLUNG.....	54
6.1 Trainingsregel Nummer eins – immer schmerzfrei trainieren	55
6.2 Trainingsregel Nummer zwei – Bewegungsvielfalt.....	55
6.3 Belastungskomponenten	56

6.3.1	Belastungskomponenten für klassisches funktionelles Training.....	57
6.3.2	Belastungskomponenten für faszial-funktionelles Training	58
6.3.3	Integration von faszial-funktionellen Übungen in jede Trainingseinheit.....	59
7	ÜBUNGEN/PRAXIS	64
7.1	Fasziale Grundübungen.....	65
7.1.1	Rollen.....	65
7.1.2	Fasziales Dehnen.....	73
7.1.3	Katapulttraining	93
7.1.4	Körperwahrnehmungstraining	115
7.2	Übungen klassisch und faszial ohne Geräte.....	120
7.2.1	Jumping-Jack-Variation.....	120
7.2.2	Dynamic March.....	122
7.2.3	Carrioka	124
7.2.4	Drehsprung & Flummi	126
7.2.5	Cross-over.....	128
7.2.6	T-Jump (mit Bodenmarkierung).....	130
7.2.7	Squatvariationen.....	132
7.2.8	Spiderman.....	134
7.2.9	Side-Step mit und ohne Loop.....	136
7.2.10	Side-Twist mit und ohne Ball.....	138
7.2.11	Klimmzüge.....	140
7.3	Klassische und fasziale Übungen mit Gewichtsmanschetten	142
7.3.1	Push & Swing.....	142
7.3.2	Runnings & Lateral Swing.....	144
7.3.3	Transversal Step & Swing.....	146
7.4	Klassische und fasziale Übungen mit Gewichtsball.....	148
7.4.1	Pendel.....	148
7.4.2	Multidirektionale Ball-Pushs.....	150
7.4.3	Horizontale Ball-Pushs.....	152
7.4.4	Y-Press & Swing.....	154
7.4.5	Rückenextension	156
7.4.6	Lunge & Push.....	158
7.4.7	Smash & Jump.....	160
7.4.8	(Flying) Bein-Achterschwung.....	162
7.4.9	Horizontale Ballpässe	164

7.4.10	Oberkörper-Twist & Swing.....	166
7.4.11	Diagonale Crunches	168
7.4.12	Side Tip & Stretch.....	170
7.4.13	Twisted Crunch.....	172
7.4.14	Oberkörperrotation	174
7.5	Klassische und fasziale Übungen mit CLX- und Power Bands	176
7.5.1	Holzhacker	176
7.5.2	Lateral-Flex	178
7.5.3	Butterfly.....	180
7.5.4	Lunge-Press.....	182
7.5.5	Runnings	184
7.5.6	Reverse Butterflies.....	186
7.5.7	Seitneigung	188
7.5.8	Full-Body-Spiral	190
7.5.9	Power Legs.....	194
7.5.10	Lungevariationen.....	196
7.5.11	Side-Jumps.....	198
7.6	Klassische und fasziale Übungen mit dem aeroSling®.....	200
7.6.1	Pfeil und Bogen	200
7.6.2	Lunge mit Armextension.....	202
7.6.3	Up and Down rücklings.....	204
7.6.4	Fall in – Push and Swing.....	206
7.6.5	Squat.....	208
7.6.6	Bizeps-Curl & Stretch.....	210
7.6.7	Liegestütz	212
8	KOMPLETTE TRAININGSEINHEITEN.....	216
8.1	Funktionelle Trainingseinheit mit integrierten faszialen Übungen.....	217
8.2	Komplette faszial-funktionelle Trainingseinheit.....	223
ANHANG		230
1	Literatur.....	230
2	Interessante Links.....	231
3	Danksagung.....	231
4	Bildnachweis	231