

# 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
<b>7</b>	<b>ÜBUNGEN/PRAxis</b> .....	<b>64</b>
<b>7.1</b>	<b>Fasziale Grundübungen.....</b>	<b>65</b>
7.1.1	Rollen.....	65
7.1.2	Fasziales Dehnen.....	73
7.1.3	Katapulttraining .....	93
7.1.4	Körperwahrnehmungstraining .....	115
<b>7.2</b>	<b>Übungen klassisch und faszial ohne Geräte.....</b>	<b>120</b>
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
<b>7.3</b>	<b>Klassische und fasziale Übungen mit Gewichtsmanschetten .....</b>	<b>142</b>
7.3.1	Push & Swing.....	142
7.3.2	Runnings & Lateral Swing.....	144
7.3.3	Transversal Step & Swing.....	146
<b>7.4</b>	<b>Klassische und fasziale Übungen mit Gewichtsball.....</b>	<b>148</b>
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
<b>7.5</b>	<b>Klassische und fasziale Übungen mit CLX- und Power Bands.....</b>	<b>176</b>
7.5.1	Holzhammer.....	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 Butterfly.....	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
<b>7.6</b>	<b>Klassische und fasziale Übungen mit dem aeroSling®.....</b>	<b>200</b>
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	Biceps-Curl & Stretch.....	210
7.6.7	Liegestütz.....	212
<b>8</b>	<b>KOMPLETTE TRAININGSEINHEITEN.....</b>	<b>216</b>
<b>8.1</b>	<b>Funktionelle Trainingseinheit mit integrierten faszialen Übungen.....</b>	<b>217</b>
<b>8.2</b>	<b>Komplette faszial-funktionelle Trainingseinheit.....</b>	<b>223</b>
<b>ANHANG</b>	<b>.....</b>	<b>230</b>
<b>1</b>	<b>Literatur.....</b>	<b>230</b>
<b>2</b>	<b>Interessante Links.....</b>	<b>231</b>
<b>3</b>	<b>Danksagung.....</b>	<b>231</b>
<b>4</b>	<b>Bildnachweis.....</b>	<b>231</b>