

# INHALT

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

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	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
<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	Bizeps-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>