

FRANK THÖMMES

Faszientraining

*Physiologische Grundlagen, Trainingsprinzipien,
Anwendung im Team- und Ausdauersport sowie
Einsatz in Prävention und Rehabilitation*



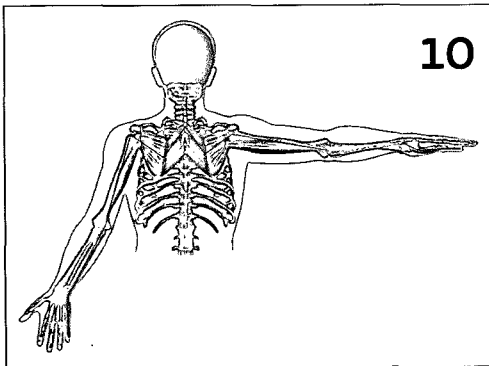
COPRESS

SPORT

Universitäts- und
Landesbibliothek
Darmstadt

Vorwort 8

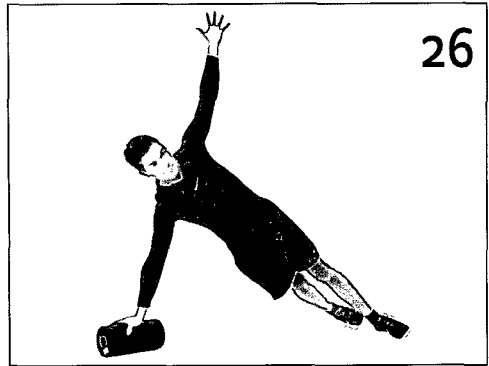
Was sind Faszien?



10

Faszien verbinden alles mit allem 12
 Neue Sichtweisen durch neue Methoden ... 12
 Beschaffenheit von Faszien 14
 Bedeutung von Wasser 15
 Scherengitterstruktur 15
 Die Bedeutung der Viskoelastizität 15
 Formgebende Aufgaben in unserem Körper . 16
 Dreidimensionale Struktur 16
 Zahlreiche Funktionen 18
 Faszien als Überträger von Kräften 18
 Faszien als Speicher von Kräften 18
 Faszien als Ort von Beschwerden und Schmerzen 19
 Faszien als Ort der Wahrnehmung 19
 Faszien als Linien durch den Körper – Myofascial Lines 22
 Vorteile eines gut funktionierenden Faszien-systems 22
 Tensegrity Modell – Spannung ist alles 24
 Äußere Beeinflussung des Faszien-systems .. 24
 Körperwahrnehmung 25

Grundprinzipien des Faszientrainings



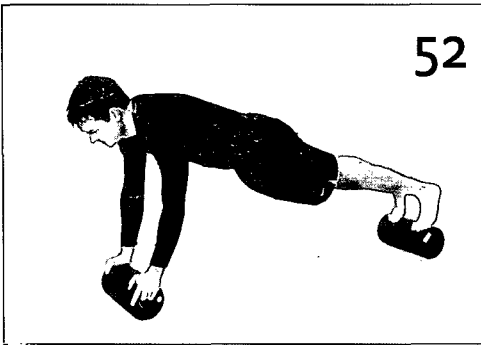
26

SMR – Self Myofascial Release 28
 Fascial Release zum Warm-up 28
 Fascial Release zum Cool-down 28
 Fascial Release zur Schmerz-bekämpfung ... 30
 Eigenwahrnehmung 30
 Zusatzeffekt: Rumpfk-räftigung 31
 Übungsfolge » Klassische Stützpositionen 32
 Übungsfolge » Instabile Stützpositionen 34
 Übungsfolge » Alternierende Stützpostion 36
 Faszienstretching 38
 Fasziale Muskelemente und ihre Anordnung 38
 Übungshinweise 38
 Übungsfolge » Dehnungen mit verschiedenen Richtungen 40
 Übungsfolge » Vorbereitende Gegenbewegung ... 42
 Übungsfolge » Vorbereitende Gegenbewegung .. 44

Rebound Elasticity – der Katapulteffekt. 45
Bedeutung des Katapult-Effektes für das Gehen und Laufen 46
Galloway-Laufmethode..... 46
Das Flexion-Relaxation-Phänomen 47
 Dynamische Rumpfbeugung..... 48
 Körperwahrnehmung –
 Sensory Refinement 50
Individualität akzeptieren 50
Schutz bei Rückenbeschwerden..... 50
Neue Einstellung zu Bewegung..... 50



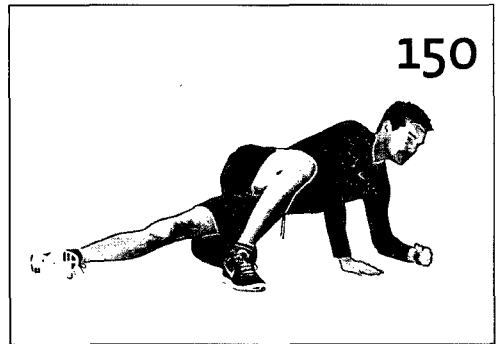
Praktische Anwendungen



Wie arbeite ich mit der Blackroll? 54
 Was sind Triggerpunkte? 54
 Rückenbeschwerden..... 55

Trainingsprogramm für den Rücken 58
 Übungen bei verspanntem Nacken 80
 Übungen für den Büroalltag..... 92
 Übungen für Walker und Läufer..... 102
 Faszienstretch für Fortgeschrittene..... 130
 SPECIAL für Sportler 142
Beweglichkeit uor Stabilität..... 143

Praktische Zusatztools



Rollen und Bälle..... 152

Der Autor 155
 Links..... 156
 Literaturempfehlungen 156
 Impressum 159