



## 7 Liebe Leserinnen liebe Leser

## 9 Faszien pflegen – immer gut

### 10 Vor dem Training: Bewegen und stabilisieren

- 10 Auch Faszien haben Ziele ...
- 11 Faszienübungen zum Einstieg für alle

### 20 Vor dem Sport: Aktive, dynamische Kontrolle

### 28 Nach dem Sport: Regenerieren

- 28 Wie lang sollen Pausen sein?
- 28 Faszientraining zur Erholung

## 39 Wie Sie vom Faszientraining profitieren

### 40 Was sind die Faszien?

- 40 Wer sind die Mitspieler?
- 41 Was können Faszien?
- 41 Was tun Faszien?
- 44 Wie sind Faszien aufgebaut?
- 44 Wie sich Faszien anpassen
- 44 Die Blasten: zwei weitere Mitspieler im System

### 46 Myofasziale Ketten: Verlauf und Funktion

- 46 Myofasziale Ketten trainieren
- 47 Spirallinie (SL)
- 48 Laterallinie (LL)
- 49 Oberflächliche Frontallinie (OFL)
- 50 Tiefe Frontallinie (TFL)
- 51 Oberflächliche Rückenlinie (ORL)
- 52 Vordere und hintere Armlinie (VAL/HAL)
- 54 Hintere Armlinie
- 55 Myofasziale Ketten

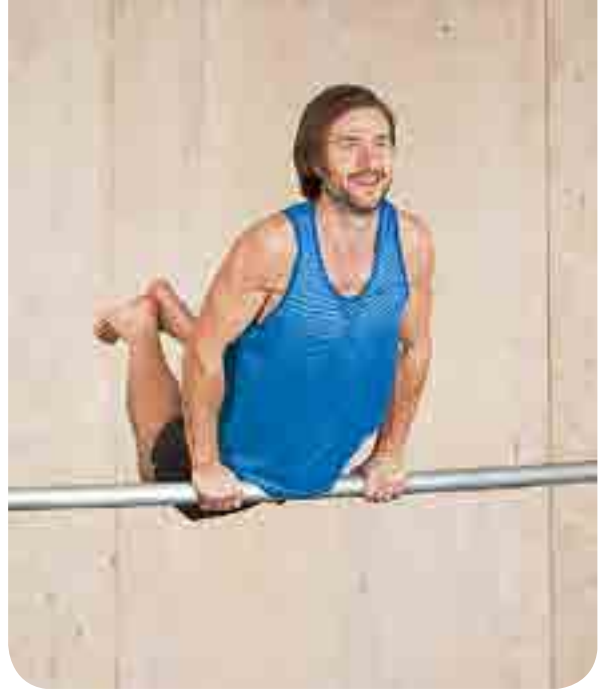
### 56 Methoden des Faszientrainings

- 56 Rollout
- 58 Triggertechniken
- 64 Das Geheimnis von Rollout und Triggern
- 64 Konsequenz für Ihr Faszientraining
- 74 Fascial Elasticity – Gegenbewegen
- 80 Fascial Refinement – Wahrnehmen und Lösen

## 93 Faszientraining für Ihre Sportart

### 95 Faszienworkout für Laufsportler und Radfahrer

- 95 Hinweise zum Laufsport
- 96 Häufige Verletzungen beim Laufen
- 98 Hinweise zum Radfahren



111 **Faszienworkout  
für Fußballspieler**

111 Häufige Verletzungen beim Fußball

125 **Faszientraining für  
Rückschlagsportler**

125 Häufige Verletzungen bei Rückschlag-  
sportarten

139 **Faszienworkout für Reiter,  
Skater und Eisläufer**

139 Häufige Verletzungen bei Reiter/Skater/  
Schlittschuhläufer

153 **Faszienworkout  
für Handballspieler**

153 Häufige Verletzungen bei Handballern

167 **Faszienworkout für Schwimmer**

167 Häufig vorkommende Verletzungen  
beim Schwimmen

181 **Faszienworkout für Kraftsportler**

181 Häufige Verletzungen im Kraftsport

186 **Die fünf Trainingsprinzipien**

186 1. Prinzip: Belastung und Erholung

189 2. Prinzip: Belastungen steigern

190 3. Prinzip: optimale Belastungsreihen-  
folge

191 4. Prinzip: Belastung variieren

191 5. Prinzip: Training langfristig aufbauen

194 **Belastungsnormative:  
Feintuning des Trainings**

194 Wie viel Reiz soll es sein?

196 Was ist mit der Reizdauer?

196 Wie ist die Reizdichte?

197 Die Häufigkeit der Reize

197 Umfang der Reize

198 Häufigkeit des Trainings

198 Wie Körpergewebe auf Belastung reagiert

199 Wie sich die Faszien anpassen

200 Faszien und Freizeit

200 Unser Leben, unsere Faszien

201 **Stichwortverzeichnis**

» **Exkurse**

18 Faszientraining in den Alltag  
integrieren

36 Faszien und Schmerz

72 Muskelkater – alles auf neu

184 Die besten Kraftsportworkouts

192 Faszientraining – für alle Sportler  
sinnvoll