

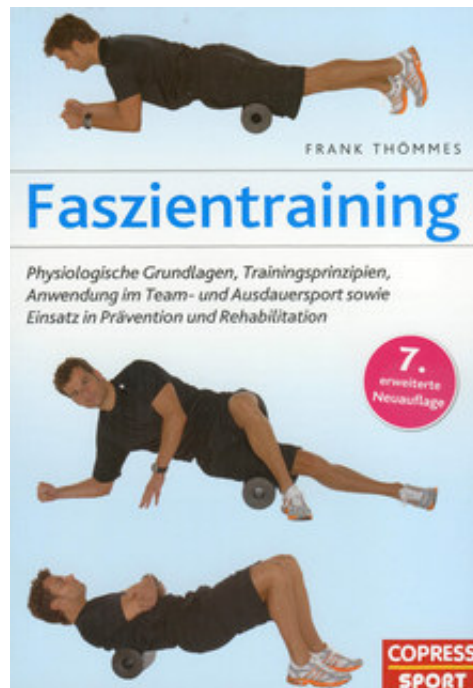
# Frank Thömmes Faszientraining

Leseprobe

[Faszientraining](#)

von [Frank Thömmes](#)

Herausgeber: Copress Sport Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b17484>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



Vorwort ..... 8

# 1

## Was sind Faszien?



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 Übertrager von Kräften* ..... 18

*Faszien als Speicher von Kräften* ..... 18

*Faszien als Ort von Beschwerden und Schmerzen* ..... 19

*Faszien als Ort der Wahrnehmung* ..... 19

Faszientraining und Schmerz ..... 22

*Das Phänomen Schmerz* ..... 22

*Der Urinstinkt funktioniert nicht in der modernen Welt* ..... 22

*Schmerz, lass nach!* ..... 23

Faszien als Linien durch den Körper-Myofascial Lines ..... 24

*Vorteile eines gut funktionierenden Faszien-systems* ..... 24

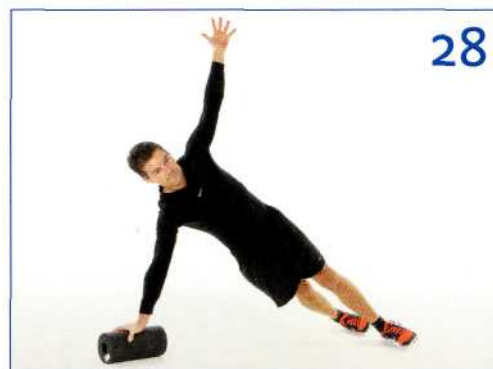
*Tensegrity Modell - Spannung ist alles* ..... 26

*Äußere Beeinflussung des Faszien-systems..* 26

*Körperwahrnehmung* ..... 27

# 2

## Grundprinzipien des Faszientrainings



SMR-Self Myofascial Release ..... 30

*Fascial Release zum Warm-up* ..... 30

*Fascial Release zum Cool-down* ..... 30

*Fascial Release zur Schmerz-bekämpfung*. ... 32

*Eigenwahrnehmung* ..... 32

*Zusatzeffekt: Rumpfkraftigung* ..... 33

Übungsfolge » Klassische Stützpositionen ..... 34

Übungsfolge » Instabile Stützpositionen ..... 36

Übungsfolge » Alternierende Stützposition ..... 38

Faszienstretching ..... 40

*Fasziale Muskelemente und ihre Anordnung* ..... 40

*Übungshinweise* ..... 40

Übungsfolge » Dehnungen mit verschiedenen Richtungen ..... 42

Übungsfolge » Vorbereitende Gegenbewegung .. 44

Übungsfolge » Vorbereitende Gegenbewegung .. 46

Rebound Elasticity — der Katapulteffekt..... 47  
*Bedeutung des Katapult-Effektes für das Gehen und Laufen*..... 48  
*Galloway-Laufmethode*..... 48  
*Das Flexion-Relaxation-Phänomen*..... 49  
 Dynamische Rumpfbeugung ..... 50  
 Körperwahrnehmung-  
 Sensory Refinement..... 52  
*Individualität akzeptieren* ..... 52  
*Schutz bei Rückenbeschwerden* ..... 52  
*Neue Einstellung zu Bewegung*..... 52

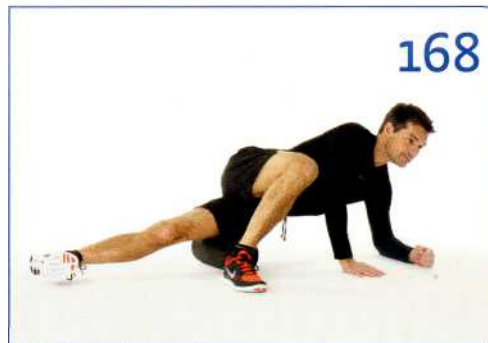
### 3 Praktische Anwendungen



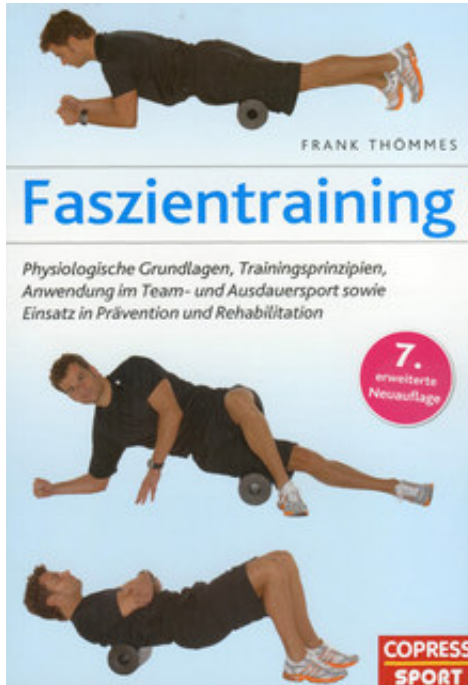
Wie arbeite ich mit der Blackroll? ..... 56  
 Was sind Triggerpunkte? ..... 56  
 Rückenbeschwerden ..... 57  
 Trainingsprogramm für den Rücken ..... 60  
 Übungen bei verspanntem Nacken ..... 82  
 Übungen für den Büroalltag ..... 94

Übungen für Walker und Läufer..... 104  
 Faszienstretch für Fortgeschrittene..... 132  
 SPECIAL für Sportler..... 144  
*Beweglichkeit vor Stabilität*..... 14s  
 Faszielles Laufen..... 148  
*Vom gedämpften Laufschuh zum Barfußlaufen*..... 150

### 4 Praktische Zusatztools



Rollen und Bälle..... 170  
*Harte Rollen - Blackroll Grooue*..... 172  
*Einsatz und Vorteil der Blackroll*  
*Doppelbälle* ..... 172  
*Weitere Anwendungsoptionen der*  
*Doppelbälle* ..... 173  
 Der Autor ..... 187  
 Links ..... 188  
 Literaturempfehlungen..... 188  
 Impressum ..... 191



Frank Thömmes

## Faszientraining

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

192 Seiten, kart.  
erschienen 2015



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)