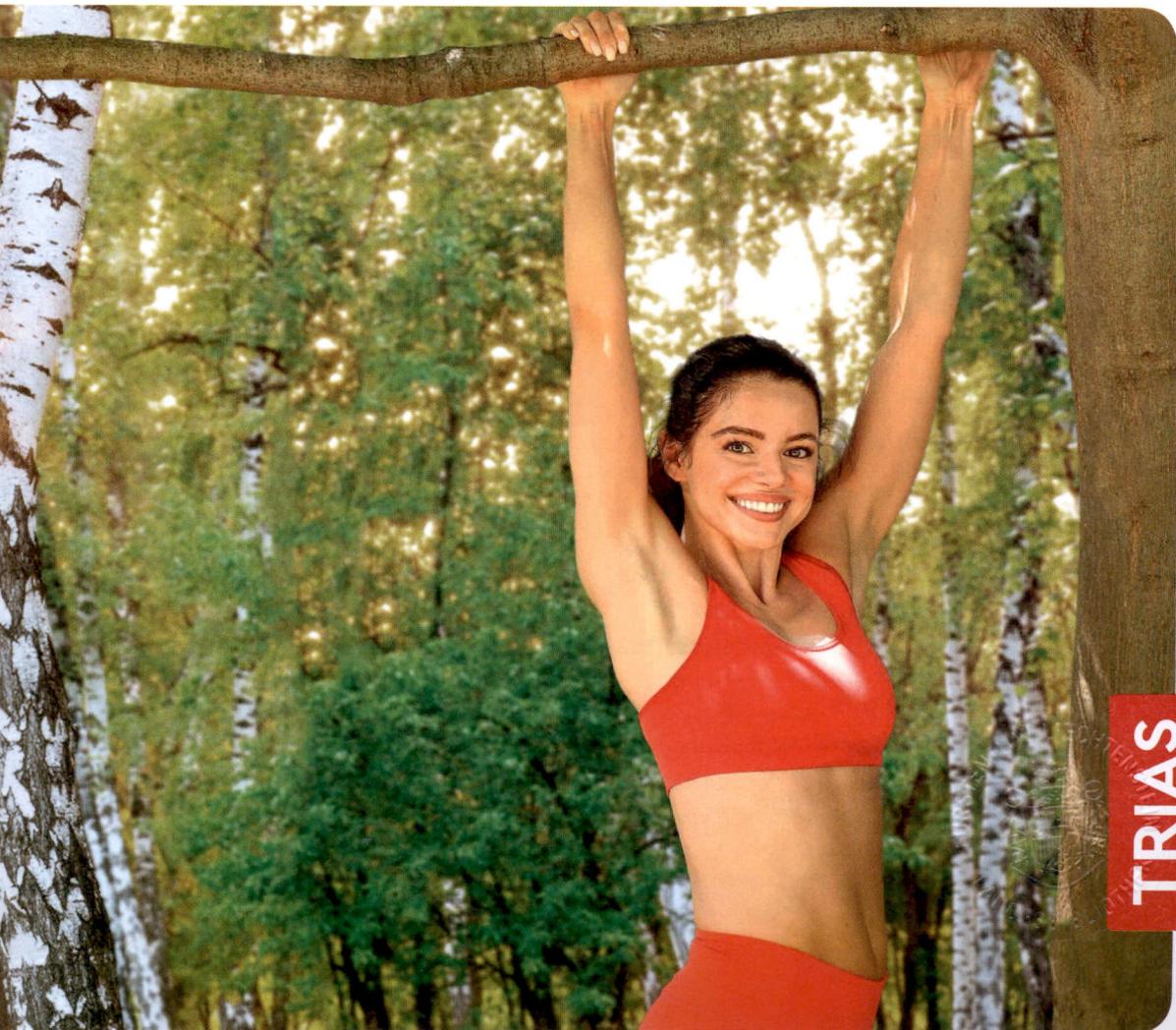
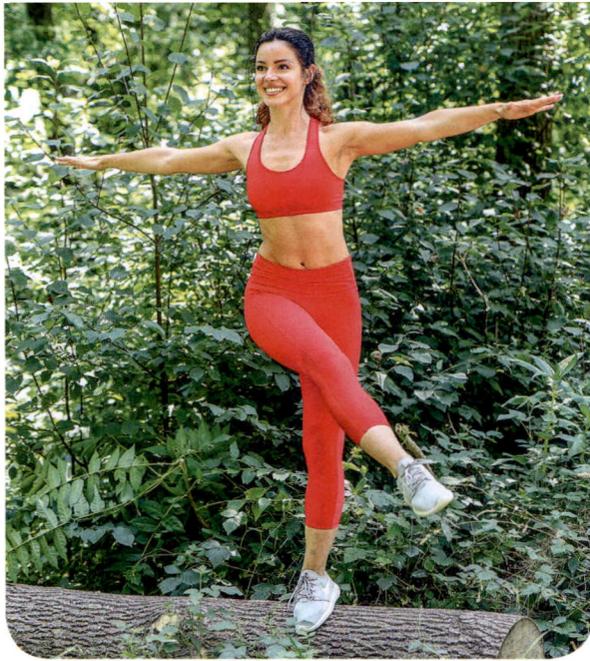


Beatrix Baumgartner  
Markus Strini

# Faszientraining Outdoor



TRIAS



## 7 Liebe Leserin, lieber Leser

## 9 Einführung

### 10 Vom Steinzeitmenschen zum »Homo sitzicus«

- 11 Der Muskel ist nicht alles
- 12 Ist die Faszie das Geheimnis der Wunderläufer?
- 14 Was ist die Faszie und wie funktioniert sie?
- 16 Wie schaden wir unseren Faszien?

### 18 Sport und Faszien

- 19 Grundbewegungsformen
- 23 Die vier Säulen des Faszientrainings

## 29 Das Outdoor-Faszientraining

### 30 Trainingstipps

- 31 Die Icons zur Orientierung

### 33 Üben auf der Treppe

- 34 Ninja-Treppe
- 36 Treppenfeder
- 38 Sprungtreppe

- 40 Skifahrer-Treppe
- 42 Streck dich
- 44 Stretch dich
- 46 Animalischer Treppenwalk

### 49 Üben mit dem Seil

- 50 Stolzer Oberkörper
- 52 »Zieh dich wieder gleich«
- 54 Spring dich gesund und fit
- 56 Verneige dich vor dir selbst
- 58 Streckerkette aufspannen
- 60 Zug Oberschenkelrückseite
- 62 Beinzug nach außen

### 65 Üben mit dem Stab

- 66 Begrüße den Tag
- 68 Dreh dich wieder grade
- 70 Krümm dich wieder aufrecht
- 72 Schulterblätter-Date
- 74 Schulterblätter-Lift
- 76 Scharniere schmieren in Arm und Schultergürtel
- 78 Urposition finden

### 81 Üben mit dem Stein

- 82 Wurfradius erweitern
- 84 Schwing deine Flügel



- 86 Power Back and Front Stretch
- 88 Der schwingende Stein
- 90 Mach dich groß
- 92 Achterzeichnen
- 94 Spiraldynamik laden

### 97 **Üben mit dem Baum**

- 98 Bär am Baum
- 100 Zurechtlegen
- 102 Kick in die Luft
- 104 Pendeluhr
- 106 Aushängen am Baum
- 108 Pippi Langstrumpf
- 110 Baum umarmen

### 113 **Üben mit der Bank**

- 114 Klassischer Stretch
- 116 Round the World
- 118 Schulbanksprung
- 120 Kobra auf der Bank
- 122 Kickbox-Bankübung
- 124 Froschsprung ohne Sprung
- 126 Seitenstärkung

### 129 **Üben auf der Wiese**

- 130 Der Tarahumara-Barfuß-Lauf
- 132 Wiese flachwalzen

- 134 Regenwurm in der Wiese
- 136 Duck Walk
- 138 Affenrolle
- 140 Dragon Walk
- 142 Bänder kennenlernen

### 144 **Training in the city – urbanes Faszientraining**

- 146 Balanceakt
- 148 Gib dir die Kante
- 150 Poledance
- 152 Die rüdische Straßenkatze
- 154 Straßeneck
- 156 Wieder jung

### 158 **Kleine myofasziale Krafttrainingsrunde**

- 160 Fasziärer Läufer
- 162 Sprungkraft-Turbo
- 164 Bürohocker ade
- 166 Siebenmeilenstiefel
- 168 Rollmops
- 170 Dynamische Laufwaage

### 172 **Stichwortverzeichnis**