

Stichwortverzeichnis

8

8er-Touren 50

A

Aminosäuren 15
Arme und Beine einsetzen 80
Armlinien aktivieren 150
Arm- und Beinheben diagonal 164
Auf Achse 217
Auf Doppelrolle 216
Auf und ab 167
Auf und nieder 49

B

Backline lösen 58
Balance trainieren 143
Bärgang 212
Bauchrolle 117
Beckendreher 159
Beckenkreisel 126
Beckenschaufel 60
Beinheben rückwärts 168
Beinheben seitwärts 119
Beinheber 52
Beinheber beidbeinig 191
Beinheber einbeinig 192
Beinknick 172
Beinstrecken beidbeinig 113
Beinstrecken einbeinig 112
Beintest
– Rückenlage 41
Beintest im Stand 40
Beintest in Rückenlage 41
Beintunnel 158
Bewegliche Kniebeuge 193
Bindegewebe 14
Blackroll kreisen 72
Blackroll-Sprünge 57
Blutgefäße 14
Bogen spannen 215
Brückenbauer 157

C

Cat Stretch – Katzendehnung 222
Cellulite 29

D

Die Diagonale 51
Drehdehnung 175
Drehend stabilisieren 227
Drehend stabilisieren – Variante 228
Drehfähigkeit verbessern 209
Duo Ball
– Wirbelsäule mobilisieren 64

E

Einarmige Dips in Seitenlage 89
Einbeinige Kniebeuge 189
Einbeinige Kniebeuge (Blackroll vorne) 194
Elastizität steigern 210

F

Faszien 12
– Aufbau 15
– Druck, Zug 17
– Erkrankungen 27
– Nervensystem 16
– Schmerz reduzieren 34
– Vorkommen 13
Faszien aufladen 225
Faszienkette
– hintere 20
– neuro-meningeale 22
– Schulter-Arm-Region 21
– seitliche 21
– vordere 19
Federnd Holz hacken 138
Fibrillen 15
Fliegende Bewegung 90
Froschdrehung 188
Frosch-Liegestütz 166
Füße aktivieren 200
Fußgelenke mobilisieren 198

G

Ganzkörper-Twist 120
Gelenke 14
Gestützte Hocksprünge 54
Gewichtig stabilisieren 125

H

Hantel-Push-up 106
Hüfte rotieren 1 173
Hüfte rotieren 2 174
Hüfte und Wirbel mobilisieren 142
Hüftgelenke mobilisieren 156
Hüpfer 48

I

Intensives Rollout Schulter 151

K

Käferübung 118
Katapulteffekt verbessern 208
Katzenrolle 111
Kniegelenke mobilisieren 186
Knochen 13
Kollagen 15
Koordinieren, stabilisieren und kräftigen
– Arme 80
– Beckendreher 159
– Beinheber 52
– Beintunnel 158
– Brückenbauer 157
– Liegestütz 83
– Rollenspiele 206
– Seitstütz 96
Kopfgelenke stabilisieren 68
Körpermitte stabilisieren 127
Körperquirl 61
Krafttraining 37
Kurze Liegestütze auf der Rolle 85

L

Lange Liegestütze auf der Rolle 86
Lange Rückenfaszie mobilisieren 223
Laterallinie fördern 97
Laterallinie lösen 103
Laufsport 34
Lendenwirbelsäule beugen 134
Liegestütz 83
Liegestütz mit Beinheben 165
Liegestütz mit Beinstrecken 195

Liegestütz rückwärts
auf der Rolle 84
Liegestütz-Twist 110

M

Mobilisieren
– Fußgelenke 198
– Leiste 156
– Schultergürtel 79
– Wirbelsäule im Liegen 145

N

Nacken entspannen 229
Nacken massieren 67
Nacken massieren 67
Nervensystem 14

O

Oberkörper entspannen 224

P

Power-Liegestütz 88
Pumpe 147

R

Radfahren 34
Rauf und runter 218
Rodeo 213
Rolle federnd abholen 121
Rollenspiele 206
Roll-Kniebeuge 187
Rollout
– außenseitiger Oberschenkel 183
– Fußsohle 199
– Gesäß 155
– innenseitiger Oberschenkel 185
– Leiste 154
– Oberschenkel 182
– Schulterregion und Oberarm 81
– seitlicher Rumpf 95
– Unterarm 82
– vorderseitiger Oberschenkel 184
– vorderseitiger Unterschenkel 181
– Wade 180
Rollout außenseitiger Oberschenkel
183
Rollout Brustwirbelsäule 131
Rollout der Arme 78

Rollout der Brustmuskulatur 94
Rollout der Fußsohle 199
Rollout der Wade 180
Rollout der Wirbelsäule 130
Rollout des Gesäßes 155
Rollout des seitlichen Rumpfes 95
Rollout für die Leiste 154
Rollout für die Unterarme 82
Rollout für Schulterregion und
Oberarm 81
Rollout Fußseiten 202
Rollout im Stehen
– Arme 78
– Brustmuskulatur 94
– Oberarm 76
– rückseitiger Oberarm 77
– Wirbelsäule 130
Rollout innenseitiger Oberschenkel
185
Rollout Jump 219
Rollout Lendenwirbelsäule 133
Rollout Lende und Becken 140
Rollout lumbosakral 177
Rollout Lumbosakral 177
Rollout obere Rückenfaszie 132, 141
Rollout rückseitiger Oberarm 77
Rollout rückseitiger Oberschenkel
182
Rollout seitliche Faszienskette 136
Rollout seitlicher Oberarm 76
Rollout Sprunggelenk und Fußrücken
201
Rollout Tractus iliotibialis 176
Rollout vorderseitiger Oberschenkel
184
Rollout vorderseitiger Unterschenkel
181

Rücken quer ausrollen 135
Rückschlagsportarten 34
Rückseitigen Nacken ausrollen 69
Rücktritt 214
Rückwärtsgruß 137
Rückwärts-Twister 169
Rumpffaszie, Backline, Armlinie
dehnen 101
Rumpffaszie, Frontline und Armlinie
dehnen 102
Rumpf stabilisieren 124
Rumpf-Wirbelsäulen-Test 43
Rutsche 171

S

Sanft schwingen und stabilisieren
144
Schmerz 30
– beeinflussen 31
Schulter-Arm-Test im Stand 42
Schultergürtel mobilisieren 79
Schwebende Hantel 98
Schwebender Klimmzug 99
Schwimmen 34
Seilspringen 211
Seilzugprinzip 12
Seitliche Crunches 115
Seitlichen Nacken ausrollen 71
Seitliches Armheben 91
Seitlich schieben 100
Seitneigung 104
Seitstütz 96
Sidekick 203
Spirale 123
Sport-Crunches 116
Stehender Schwungliegestütz 73

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

E-Mail-Leserservice
kundenservice@trias-verlag.de

Lektorat TRIAS Verlag
Postfach 30 05 04
70445 Stuttgart
Fax: 0711 89 31-748

T

- Test 38
- Beintest im Stand 40
- Rumpf-Wirbelsäule 43
- Schulter-Arm 42
- Triggern
- Bein 160
- Gesäß 161
- Rumpf 65
- Schulter 66
- Triggern am Bein 160
- Triggern am Gesäß 161
- Triggern am Rumpf 65
- Triggern an der Schulter 66
- Trizepsdrücken an der Wand 87
- Twister 56

U

- Überzüge 107
- Unteren Rücken mobilisieren 207
- Untere Thorakolumbalfaszie lösen 122

V

- Vierfüßler-Liegestütz 105
- Vordere und hintere Faszienskette fordern 226
- Vorwärts-Crunch 114
- Vorwärts-Rückwärts-Twister 170

W

- Wadenstand 190

- Wandläufer 163
- Wandstemme 162
- Wechselnder Fersenheber 55
- Wechselsprünge 53
- Wegweiser 148
- Wippe 146
- Wirbelgelenke mobilisieren 70
- Wirbelsäule mobilisieren 64
- Wirbelsäule mobilisieren im Liegen 145

Z

- Zum Himmel zeigen 149
- Zum Schlag ausholen 139
- Zur Seite zeigen 59