

Inhalt

Anmerkung der Verfasser	7
Vorwort von Sonja Oberem	8
Einleitung	10
 Kapitel 1: Was ist eigentlich funktionelles Krafttraining?	12
1.1 Dreidimensionale Bewegungen	13
1.2 Verbesserung der Stabilität.....	25
1.3 Aufbau eines „intelligenten“ neuromuskulären Systems ..	27
1.4 Wie Sie funktionelle Übungen erkennen können	29
 Kapitel 2: Jeder Triathlet braucht funktionelles Training	30
2.1 Der Modellmensch	31
2.2 Verbesserte Ausdauerfähigkeit	32
2.3 Verletzungsprophylaxe	33
2.4 Langlebigkeit im Sport	34
2.5 Bessere Leistungsfähigkeit.....	34
2.6 Den Widrigkeiten eines Rennens trotzen.....	35
2.7 Muskelkrämpfe vermeiden	37

Kapitel 3:	Die Trainingsphasen im funktionellen Training	38
3.1	Die Korrekturphase.....	39
3.2	Die Maximalkraftphase.....	40
3.3	Die Kraftausdauerphase	41
3.4	Die Power- bzw. Schnellkraftphase.....	41
3.5	Plyometrisches Training.....	41
3.6	Ruhepausen	42
Kapitel 4:	Beispieltrainingsprogramm	43
4.1	Krafttraining – Aufwärmen	44
4.2	Korrekturübungen	45
4.3	Kraftübungen	54
4.4	Kraftausdauerübungen	65
4.5	Powerübungen	79
Kapitel 5:	Stellen Sie sich Ihren eigenen Trainingsplan zusammen.....	88
5.1	Erster Schritt: Das Abgleichen der FKT-Phasen mit den Triathlontrainingsphasen	8
5.2	Zweiter Schritt: Wählen Sie die Übungen und Schwierigkeitsgrade aus.....	90
5.3	Dritter Schritt: Bauen Sie das FKT in Ihren Trainingsplan ein	94
Kapitel 6:	Das Material	97
Kapitel 7:	Verletzungen und Wiederaufbautraining	102
Kapitel 8:	Übungen für Fortgeschrittene	107
8.1	Das Integrieren sportartspezifischer Bewegungen.....	108
8.2	Integrationsübungen zum Schwimmen	114
8.3	Integrationsübungen zum Radfahren	118
8.4	Integrationsübungen zum Laufen.....	121
Kapitel 9:	Fragen an einen Experten.....	123
Anhang:		131
1	Funktioneller Krafttest.....	132
2	Register.....	140
3	Literatur	142
4	Bildnachweis.....	143