

Inhalt

Kapitel 1 – 4XF Functional Training Basic	10
1.1 4XF Training – die Marke	10
1.2 4XF Functional Training Coach (DTB)	10
Kapitel 2 – Das Grundlagenbuch	
für jeden Fitnesssportler und Trainer	14
Kapitel 3 – Für den Fitnesssportler:	
Sich besser und effektiver bewegen	20
3.1 Bewegung – wie unsere Muskulatur für die Gesundheit arbeitet	20
3.2 Das muskuläre System	21
3.2.1 Die Arbeitsweisen unserer Muskulatur	22
3.2.2 Die Muskulatur und ihre Faser-„Typen“	23
3.2.3 Einflussfaktoren auf die Hypertrophie	27
3.3 Die unterschätzte Dimension: Faszien	30
3.3.1 Die Kraft der filigranen Fasern	30
3.3.2 Wenn Faszien zum „Störfaktor“ werden	31
Kapitel 4 – Die Basics des Functional Trainings	34
4.1 Die Geschichte und Entwicklung im Functional Training	34
4.2 Philosophie und Background des Functional Trainings	35
4.3 Was heißt „Functional“ Training?	35
4.4 Der direkte Weg zur Leistungssteigerung	42
4.5 Die Kernbereiche im Functional Training	43
4.5.1 Prinzip der Superkompensation	44
4.5.2 Prinzipien der Trainingsgestaltung	46
4.5.3 Belastungsnormative im funktionellen Krafttraining	47
4.5.4 Verbesserung der Muskelkoordination	50
4.5.5 Steigerung der lokalen Muskelausdauer	50
4.5.6 Verbesserung der Kraftqualität	52
4.5.7 Mit der richtigen Dosis zum Erfolg	53
4.5.8 Mehr bedeutet nicht automatisch besser	58
4.5.9 Von anderen Disziplinen lernen	58
4.5.10 Die Zehnkampfmethode	60
4.5.11 Atmung – ohne geht es nicht!	61
Kapitel 5 – Sportverletzungen... was nun?	64
5.1 Entzündungsphase	64
5.2 Proliferationsphase	65
5.3 Remodellierungsphase (Wundheilungsphase)	66

Kapitel 6 – Philosophie und Rahmenbedingungen	70
6.1 Zielgruppe	70
6.2 Philosophie	71
6.3 Hilfsmittel (Materialien) für das Functional Training	71
Kapitel 7 Die Functional-Trainings-Einheit	84
7.1 Begrüßung, Aufbau und Motivation	85
7.2 „Mentales“ Aufwärmen	88
7.3 Mobilisation (Mobility)	89
7.4 Dynamisches Aufwärmen	90
7.5 Techniktraining	94
7.6 Lineares Aufwärmen in der Box	94
7.7 Laterales Aufwärmen in der Box	97
7.8 Warm-up mit den Faszienrollen	98
7.9 Haupttrainingsphase	98
7.9.1 Stufenprozess zum Verändern der optimalen Intensität	105
7.10 Lockerung/Dehnung (Cool-down)	108
Kapitel 8 – Die 4XF-Functional-Basic-Workouts	112
8.1 Übungspool Functional Training	112
8.1.1 Drückende Übungen im FT (DÜ)	113
8.1.2 Ziehende Übungen im FT (ZÜ)	128
8.1.3 Knie- und hüftstreckende Übungen im FT (KHÜ)	147
8.1.4 Komplexe und rumpfkräftigende Übungen, dynamisch, im FT (KRÜ)	172
8.1.5 Rotatorische Übungen, dynamisch, im FT (RÜ)	201
8.1.6 Rumpfstabilisierende Übungen, statisch, im FT (RSÜ)	222
8.1.7 Koordinative, lauf- und sprungbetonte Übungen im FT (KLSÜ)	239
8.2 Übungspool Dehnübungen	251
Kapitel 9 – Partnerübungen	256
9.1 Vorteile von Partnerübungen	256
9.2 Übungspool von Partnerübungen im Functional Training	257

Kapitel 10 – Trainingspläne	266
Das Minimalworkout	266
Das Rückenworkout	267
Fitnessworkout Level 1	268
Fitnessworkout Level 2	270
Ultimativer Fatburnerworkout	272
Basic-Faszien-Workout	274
Core-Workout Level 1	276
Core-Workout Level 2	278
Das Zehnkämpferworkout	280
HIT-Workout Level 1	282
HIT-Workout Level 2	284
Only-Sixpack-Workout	286
Only-Rücken-Workout	287
Only-Beine-Workout	288
Only-Core-Workout	289
Pyramidenworkout 1	290
Pyramidenworkout 2	290
Pyramidenworkout 3	290
Zirkeltraining 1	291
Zirkeltraining 2	291
Anhang	294
1 Glossar: Fachbegriffe Deutsch ↔ Englisch	294
2 Literaturverzeichnis	300
3 Bildnachweis	302