

# INHALT

## TEIL I

### GRUNDLAGEN DES TRAININGS

1. Hintergründe zum Medizinball-Training	8
2. Functional Training	11
3. Gute Gründe	14
4. Häufige Fragen	18
5. Trainingsausrüstung	22

## TEIL II

### METHODEN UND ÜBUNGEN

1. Zur Trainingsmethodik	28
2. Stoßübungen	41
3. Wurfübungen	69
4. Übungen für den Oberkörper	102
5. Übungen für Beine und Gesäß	123
6. Übungen für den Rumpf	151

### TEIL III

## TRAININGSGESTALTUNG

1. Grundlagen	186
2. Dehnen	189
3. Selbstmassage zur Faszienbehandlung	197

### TEIL IV

## TRAININGSPLÄNE UND WORK-OUTS

1. Trainingsplanung	206
2. Trainingszyklen	209
3. Ausgewählte Work-outs	213

Literatur und Buchteam	223
Übungsliste	224