

# INHALT

## **6 Vorwort**

von Valerie Bönström

## **8 Das Wichtigste zum funktionellen Training zuerst**

- 9 Die neue Dimension von Fitness
- 10 Functional Training – und was sich dahinter verbirgt
- 14 Unsere grundlegenden Bewegungsmuster
- 20 Erfolgreiches Training hat simple Regeln
- 23 So sieht Ihre Trainingseinheit aus
- 26 Fakten, die Sie als Frau beachten sollten
- 28 Setzen Sie die Theorie in die Praxis um
- 30 Das Wohnzimmer wird zum Fitnessstudio

## **34 80 funktionelle Übungen**

- 36 Die passenden Übungen für Ihr Trainingsziel
- 37 Mobilisation
- 48 Stabilität
- 70 Drücken
- 82 Ziehen
- 88 Kniebeugen
- 100 Hüftbeugen und -strecken
- 110 Schnelligkeit und Plyometrie
- 120 Dehnen

## **128 Trainingspläne für jedes Fitnessziel**

- 130 Legen Sie los
- 132 Start-up 1 für Einsteiger
- 134 Start-up 2 für Einsteiger
- 136 Easy Power für Fortgeschrittene
- 138 Full Power für Fortgeschrittene
- 140 Maximum Power für Fitte
- 142 Bauch, Beine, Po
- 144 Bauch intensiv
- 146 Straffe definierte Arme
- 148 Starker Rücken
- 150 Sexy Beine
- 152 Fatburner

## **Anhang**

- 154 Über die Autorinnen
- 155 Register