

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