

INHALT

Vorwort	7
Kapitel 1 Functional Training in Bewegung.....	9
Functional Training ist umfassendes Training	10
Die Bewegungsebenen des menschlichen Körpers	11
Functional Training erfordert funktionelle Anatomie.....	14
Traditionelles Training versus Functional Training	16
Anteriores und posteriores obliques System	16
Kapitel 2 Mobilitätsübungen	20
Mobilität und Flexibilität	21
Mobilität und regionale Interdependenz.....	22
90/90-Hüftdehnung – Schwerpunkt auf Außenrotation und Flexion	24
Spiderman-Stretch.....	27
Adduktor-Dehnung mit gestrecktem Bein.....	30
Dehnung der Hüftflexoren im Halbkniestand	32
Quadrizeps-Dehnung an der Wand	34
Dorsalflexion des Fußgelenks	37
Rotation des Schultergelenks – Schwerpunkt Flexion	39
Kapitel 3 Übungen für die motorische Kontrolle und Bewegungsvorbereitung	42
Zwerchfellatmung in Bauchlage	46
Floor Slide.....	48
Beinsenken mit Bandstabilisation.....	52
Hüftextension im Vierfüßlerstand	56
Hüftflexion in Rückenlage mit Miniband.....	59

Kapitel 4 Plyometrische Übungen und Medizinballwürfe 62

Verschiedene Sprünge	63
Medizinballwürfe	64
Schnellkrafttraining für Freizeit- und Breitensportler	64
Erst abbremsen, dann beschleunigen.....	64
Hürdensprung	66
Wechselsprung im 45-Grad-Winkel.....	69
Einbeiniger Hürdensprung	72
Explosiver Step-up	75
Medizinball-Überkopfwurf	78
Medizinballwurf zur Seite	81
Medizinball-Brustpass	84
Einarmiger Medizinball-Brustpass mit Rotation	87

Kapitel 5 Schnellkraftübungen mit schwerem Zusatzgewicht..... 89

Kraftentwicklungsrate	90
Zentrale und periphere Anpassungen an das Schnellkrafttraining.....	91
Das Pulsieren und Anspannen entwickeln	92
Alternative Methoden der Schnellkraftentwicklung	93
Hang Clean mit Langhantel.....	94
Kettlebell-Swing	99
Kurzhantel-Snatch.....	102
Marschieren mit Gewichtsschlitten.....	105

Kapitel 6 Maximalkraftübungen für den Oberkörper108

Programmsteuerung für gesunde Schultern.....	110
Push-up	111
Alternierender Kettlebell-Overhead-Press im Halbkniestand.....	114
Bankdrücken mit Langhantel	117
Schrägbankdrücken mit Kurzhanteln.....	120
Klimmzug im Untergriff	123
Kurzhantel-Rudern	126

Kapitel 7 Maximalkraftübungen für den Unterkörper129

Hüftdominante versus kniedominante Bewegungen.....	130
Bilaterales versus unilaterales Unterkörpertraining	131
Funktionelles Krafttraining für den Unterkörper ist unilateral.....	131

Goblet Squat.....	133
Split Squat mit angehobenem hinterem Bein	136
Einbeiniger Squat	140
Goblet Squat zur Seite	143
Einbeiniger Deadlift.....	146
Trap Bar Deadlift	149
Gleitender Bein-Curl	152

Kapitel 8 Maximalkraftübungen für den Core und einen stabilen Rumpf.....156

Definition des Core	157
»Anti«-Core-Training.....	157
Unterarmstütz	159
Rollout mit Physioball	162
Dead Bug mit Stab	165
Anti-Rotations-Press-out	167
Kabelzug-Lift im Halbkniestand.....	170
Suitcase Carry	174
Kabelzug-Push-Pull im Halbkniestand.....	177

Kapitel 9 Beispiele für Functional-Training-Kraftprogramme180

Functional-Training-Programm mit zwei Trainingstagen.....	184
Functional-Training-Programm mit vier Trainingstagen	188
Übungsübersicht.....	196
Mobilitätsübungen.....	196
Motorische Kontrolle und Bewegungsvorbereitung.....	197
Plyometrische Übungen und Medizinballwürfe.....	198
Schnellkraftübungen mit schwerem Zusatzgewicht.....	199
Maximalkraftübungen für den Oberkörper	200
Maximalkraftübungen für den Unterkörper	201
Maximalkraftübungen für den Core und stabile Rumpfrotationen.....	202

Dank.....203

Über die Autoren.....204