

# INHALT

## 04 EINLEITUNG

## ANATOMIE

## 06 LERNE DEIN TRAININGSGERÄT KENNEN

- 08 Der menschliche Bewegungsapparat und die Grundlagen von Bewegungen
- 12 Das Zusammenspiel der Muskeln
- 14 Das Bindegewebe: Schlüssel für die wahre »Bewegungskompetenz«
- 16 Die Körperebenen im dreidimensionalen Raum

## TRAININGSLEHRE

## 18 BODYWEIGHT ALS FUNKTIONELLES TRAINING

- 20 Die Konditionsfaktoren
- 21 Grundlegende Prinzipien der Trainingslehre
- 26 Krafttraining: So baust du deine Trainingseinheiten auf
- 28 Intensivierungstechniken für dein Krafttraining
- 30 Richtig stretchen
- 32 Richtiges Faszientraining

## DER ÜBUNGSTEIL

## 34 DEIN TRAINING UND DEINE ÜBUNGEN

- 40 Alle Übungen im Überblick
- 44 Warm-up-Übungen
- 52 Stretching-Übungen
- 66 Faszienübungen
- 80 Übungen für den Funktionskreis Beine
- 110 Übungen für den Funktionskreis Rumpf
- 132 Übungen für den Funktionskreis Arme
- 164 Ganzkörperübungen