

Funktionelles Training – ein Überblick 6

Grundlagen 8

Warum funktionelles Training? 10

Die Vorteile von funktionellem Training 14

Grundlegende Trainingsprinzipien
und Begriffe 16

Die Übungen 20

Übungen mit dem eigenen Körpergewicht .. 22

Übungen mit dem Tube oder am Kabelzug .. 48

Übungen mit Pezzi- bzw. Stability Ball 72

Übungen mit dem Slingtrainer 83

Übungen mit Kettlebells 100

Übungen mit Kurzhanteln 116

Übungen für Mobilität bzw.

Beweglichkeit 132

Übungen zur aktiven Regeneration 142

Die funktionellen Trainings- programme für Zuhause 150

Grundlegende Ernährungsregeln 178

Wichtige Begriffe 190

Übungsverzeichnis 191