

# INHALT

## 04 EINLEITUNG

## ANATOMIE

### 06 DEIN KÖRPER ALS PERFEKTES TRAININGSGERÄT

- 08 Die Körpersysteme
- 08 Der menschliche Bewegungsapparat
- 12 Das Prinzip von Spieler und Gegenspieler bei der Muskelarbeit
- 13 Basis komplexer Bewegungen: übergeordnete Muskelketten
- 14 Die Funktionskreise des Muskel-Skelettsystems
- 17 Die Faszie: ein Gewebe, das alles verbindet

## TRAININGSLEHRE

### 18 BODYWEIGHT-TRAINING IST FUNKTIONELLES TRAINING

- 20 Die Konditionsfaktoren
- 21 Zentrale Trainingsprinzipien
- 28 So planst du dein Functional Bodyweight-Fitnesstraining
- 29 So baust du deine Functional Bodyweight-Einheiten auf
- 33 So dehnt du dich optimal
- 36 So trainierst du deine Faszien

## DER ÜBUNGSTEIL

### 38 DEIN TRAINING UND DEINE ÜBUNGEN

- 40 Aufteilung der Übungen
- 40 Hinweise zu den Übungen
- 42 Tools als perfekte Trainingspartner zum Functional Bodyweight-Training
- 44 Alle Übungen im Überblick
- 48 Übungen für den Funktionskreis Beine
- 104 Übungen für den Funktionskreis Rumpf
- 160 Übungen für den Funktionskreis Arme