

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	6
<b>Die Denkwende im Training</b>	8
<i>Ihr eigener Körper ist Ihr bestes Fitnessgerät: Nur ein Konzept, bei dem der gesamte Körper zum Einsatz kommt, führt zu echter Fitness, Kraft und Ausdauer</i>	
<b>Bewegung statt Bodybuilding</b>	10
Geschichte der Fitness	14
<b>Von den Profis lernen</b>	28
<i>Ob Anfänger oder ambitionierter Freizeisportler – Functional Training ist ideal für alle, die sich gern bewegen. Und es beugt gezielt Verletzungen vor</i>	
<b>Das Wunder der natürlichen Bewegung</b>	30
<b>Das Trainingsprogramm</b>	52
<i>Finden Sie mithilfe von Tests heraus, welche Übungen für Sie die richtigen sind und stellen Sie Ihren individuellen Trainingsplan zusammen</i>	
<b>So trainieren Sie richtig</b>	54
<b>Warm-up</b>	58
<b>Präha: Muskelverkürzungen erkennen, Verletzungen vorbeugen</b>	64

<b>Der individuelle Test: Wie trainiert sind Sie wirklich?</b>	84
<b>Der individuelle Trainingsplan</b>	93
<b>Die Übungen</b>	96
Balance	96
Beine drücken	99
Beine ziehen	102
Hüfte strecken	106
Rumpf stärken	109
Rumpf stabilisieren	121
Oberkörper drücken	124
Oberkörper ziehen	130
<b>Regeneration – unverzichtbar für jedes Training</b>	136
Stretching	139
<b>Individuelle Vorbereitung auf einzelne Sportarten</b>	143
Joggen	144
Radfahren	146
Inlineskaten	148
Fußball	150
Tennis	152
Wind- und Kitesurfen	154
Snowboarden und Alpinski	156
Nordic Walking und Skilanglauf	158

## **Fitness-Innovationen** 160

*Die Übungen mit Flexi-Bar und Co. machen nicht nur Spaß, sondern sind auch die ideale Ergänzung zum Functional Training*

Flexi-Bar 163

XCO-Trainer 166

Balance-Board 168

## **Vom Willen zum Ziel** 170

*Wie Sie Ihre persönliche Leistung verbessern und Ihr Durchhaltevermögen positiv beeinflussen. Was den Sportler motiviert und welche wichtige Rolle das Gehirn dabei spielt.*

## **Das Geheimnis der Motivation** 172

## **Die Sportler-Ernährung** 194

*Mit der richtigen Ernährung fördern Sie Ihre Leistungsfähigkeit, schützen Ihr Bindegewebe und stärken zugleich Ihre Muskulatur*

**Die optimale Ernährung für den Sportler** 196

Die Ernährung vor dem Training 196

Die Ernährung nach dem Training 198

Vitamine und Mineralstoffe

für den Sportler 202

Die Nährstoffe für den Eiweißstoffwechsel	202
Wichtige Antioxidanzien für den Sportler	205
Spurenelemente für Bindegewebe und Muskeln	207
<b>Bestelladressen und Infos</b>	210
<b>Weiterführende Literatur</b>	211
<b>Register</b>	212
<b>Bildnachweis</b>	216



## Info-Kästen

Häufige Sportverletzungen	32
Muskelspiel – minutiös gesteuert	36
Bewegungsmuster für den Alltag trainieren	39
Fragen und Antworten	46
Functional Training auf einen Blick	50
Das Fitness-Studio der Zukunft	57
Tragende Säule des Körpers – der Rumpf	67
Trainingsplan A	94
Trainingsplan B	95
Dopamin – das körpereigene Belohnungssystem	185
Die wichtigsten Motivationstipps	192
Kältereiz und Aminosäuren	203