

INHALT

Einleitung von Mark Verstegen 10

Vorwort von Alwyn Cosgrove 13

Einführende Worte 14

1 Überblick und allgemeine Betrachtung des funktionellen Trainings

Fortschritte im funktionellen Training 17

Die Auswahl funktioneller Übungen 20

2 Mobilität und Flexibilität

Der Gelenk-für-Gelenk-Ansatz 25

Die funktionelle Bewegungsprüfung 27

Der Einsatz des FMS 27

Die Kontrolle über das Trainingsprogramm 28

Der FMS als Werbung für Ihr Training 28

Der Einfluss des FMS 29

Bewegung 30

Diagonale Bewegungen 30

Krafttraining bei Dysfunktionen 31

Kniebeuge und Ausfallschritt 31

FMS-Beispiele für Mannschaften 32

Fallstudien 32

FMS und Vorbehalte der Krafttrainer 33

Die Bestimmung von Kraft, Flexibilität und Mobilität 34

Die Kniebeuge 35

Ganze Kniebeugen 35

Übungen zur Mobilitätsverbesserung 36

Therapie des Muskelgewebes 41

Die Hartschaumrolle (Foam Roller) 41

Rolle oder Massage? 43

Statisches Dehnen 44

Verkürzte Muskulatur 45

Aktiv isoliertes Dehnen 45

3 Verletzungen

Verletzungsreduzierung 47

Schmerzen beim Training 48

Tendinitis oder Tendinose? 48

Vorschläge zur Verletzungsprophylaxe 48

Oberkörperverletzungen 50

Kräftigung der Rotatorenmanschette 51

Knieschmerzen 52

Der Einfluss von M. gluteus medius bzw. Adduktoren auf Knieschmerzen 53

Einbeiniges Training bei Knieschmerzen 53

Verletzungsprophylaxe von Kreuzbandrissen 56

Die Sportlerleiste (weiche Leiste) 58

Prävention von Leistenbrüchen 60

Rehabilitation nach Leistenbrüchen 62

4 Der Rumpf

Ansätze des Rumpfkrafttrainings 67

Rumpfstabilität: Definition und Ansätze 67

Zur Terminologie 68

Training des vorderen Rumpfes 69

Aktivierung des Gluteus 71

Rotationstraining 73

Fortschritte im Rumpfkrafttraining 75
 Neue Erkenntnisse zum Rotationstraining 76
 Rumpfübungen 77
 Rumpfstabilitätsübungen am Boden 79
 Übungsreihe im Vierfüßlerstand 80
 Übungsreihe in Rückenlage 81
 Das äußere Erscheinungsbild des Rumpfes 83

5 Die Hüfte

Die Funktionsweise der Hüfte 85
 Psoas und Iliacus 85
 Rückenschmerzen 86
 Krämpfe im TFL 87
 Schwäche in der Hüftmuskulatur 87
 Hüftdominante Übungen 88
 Die hintere Oberschenkelmuskulatur 89
 Übungen zur Hüftstreckung 90

6 Das Herz-Kreislauf-Training

Konditionstraining für Sportler 97
 Muskelfasertypen 97
 Ein Modell zur Entwicklung der Energiesysteme 98
 Physiologische Tests oder Leistungstests? 99
 Sinnvoller Einsatz physiologischer Tests 100
 Spezifisches Konditionstraining für
 Spielsportler 101
 Das Training in der Nachsaison 101
 Das Training in der Vorsaison 102
 Ausdauertraining versus Intervalltraining 104

Intervalltrainingsprogramme 105
 Der Anstieg der Herzfrequenz 106
 Intervalltrainingsmethoden 106
 Der Einsatz von Intervalltraining 108
 Einstieg ins Programm 109
 Trainingsmethoden 109
 Frauen und Lauftraining 110
 Das Training von Ausdauersportlern 111
 Der übliche Verlauf von Verletzungen 112
 Schmerzen: der Ort und die Ursache 112
 Das Trainingsprogramm des
 Ausdauersportlers 113

7 Athletiktraining

Schnellkraftentwicklung durch
 Gewichtheben 115
 Umsetzen versus Reißen 116
 Erlernen des Reißens 117
 Alternativen zum Gewichtheben 118
 Explosivität und Elastizität im Test 119
 Die Entwicklung von Elastizität 120
 Schnelligkeitstraining 120
 Die Sprintgeschwindigkeit 122
 Schnelligkeit oder Beschleunigung? 123
 Tipps und Übungen für einen schnellen
 Start 124
 Die Sprintgeschwindigkeit verbessern 125
 Sportartspezifisches Training 125
 Balance- und Instabilitätstraining 126
 Der Verlust von Schnellkraft im Alter 127

8 Trainingsgeräte

Trainingsgeräte 129
Slideboardtraining 129
Medizinballtraining 130
Schlittentraining 132
TRX Suspension Trainer 134
Kettlebells 134

9 Die Übungsformen: Grundlagen und einbeiniges Training

Kniebeugen 137
Knieprobleme bei Kniebeugen 138
Frontkniebeugen 138
Erlernen der technisch korrekten
Kniebeuge 139
Tipps für den Trainer 140
Kreuzheben 141
Kreuzheben mit dem Trap Bar/Hex Bar 141
Vorzüge des Kreuzhebens 142
Druckübungen 142
Das Training für den Combine-Test im
Bankdrücken 144
Überkopfsportler und Überkopfübungen 146
Kraftvergleiche 147
Krafttabelle 148
Entwicklung einbeiniger Kraft 148
Klassifizierung einbeiniger Übungen 150
Progressive Bewegungsamplitude 151
Einbeinige Übungsprogression 153
Training der hinteren Muskelkette 153

Das richtige Gewicht für einbeinige

Kniebeugen 154
Einbeinige Übungen 155
Reaktives neuromuskuläres Training für den
M. gluteus medius 156
Einbeinige Kraft 158

10 Die Zusammenstellung von Trainingsprogrammen

Grundlagen 163
Kernpunkte der Programmgestaltung 165
Entwicklung von Schnellkraft und
Schnelligkeit 165
Krafttrainingsprogramme 166
Grundlagen eines stimmigen Trainings-
programms 169
Training und das zentrale Nervensystem 170
Zirkeltraining 172
Peripheral Heart Action Training 174
Hypertrophietraining 174
Zum Mythos des Hypertrophietrainings 176
Simultane oder konjugierte
Periodisierung? 178
Die Wahl eines Trainingssystems 179
Tägliches Beinkrafttraining 184

11 Beispielprogramme

4-Tage-Trainingsprogramme 187
Beispiel für ein 4-Tage-Trainingsprogramm 188

