

Inhalt

Vorwort	10
Die Denkwende im Training	15
<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>	
Bewegung statt Bodybuilding	16
Geschichte der Fitness	22
Von den Profis lernen	49
<i>Ob Anfänger oder ambitionierter Freizeisportler – Functionai Training ist ideal für alle, die sich gern bewegen. Und es beugt gezielt Verletzungen vor.</i>	
Das Wunder der natürlichen Bewegung	50

Das Trainingsprogramm

87

Finden Sie mithilfe von Tests heraus, welche Übungen für Sie die richtigen sind, und stellen Sie Ihren individuellen Trainingsplan zusammen.

So trainieren Sie richtig	88
Warm-up	96
Präha: Muskelverkürzungen erkennen, Verletzungen vorbeugen	104
Der individuelle Test: Wie trainiert sind Sie wirklich?	135
Der individuelle Trainingsplan	145
Die Übungen	152
Balance	152
Beine drücken	156
Beine ziehen	162
Hüfte strecken	166
Rumpf stärken	170
Rumpf stabilisieren	188
Oberkörper drücken	194
Oberkörper ziehen	201

Regeneration – unverzichtbar für jedes Training	210
Stretching	216
Individuelle Vorbereitung auf einzelne Sportarten	220
Joggen	222
Radfahren	225
Inlineskaten	228
Fußball	231
Tennis	234
Wind- und Kitesurfen	237
Snowboarden und Alpinski	240
Nordic Walking und Skilanglauf	243
Fitness-Innovationen	247
<i>Die Übungen mit Flexi-Bar und Co. machen nicht nur Spaß, sondern sind auch die ideale Ergänzung zum Functional Training</i>	
Flexi-Bar	251
XCO-Trainer	255
Balance-Board	257

Vom Willen zum Ziel	261
<i>Wie Sie Ihre persönliche Leistung verbessern und Ihr Durchhaltevermögen positiv beeinflussen. Was den Sportler motiviert und welche wichtige Rolle das Gehirn dabei spielt.</i>	
Das Geheimnis der Motivation	262
Die Sportler-Ernährung	305
<i>Mit der richtigen Ernährung fördern Sie Ihre Leistungsfähigkeit, schützen Ihr Bindegewebe und stärken zugleich Ihre Muskulatur</i>	
Die optimale Ernährung für den Sportler	306
Die Ernährung vor dem Training	307
Die Ernährung nach dem Training	311
Vitamine und Mineralstoffe für den Sportler	318
Die Nährstoffe für den Eiweißstoffwechsel	319
Wichtige Antioxidanzien für den Sportler	324
Spurenelemente für Bindegewebe und Muskeln	328
Bestelladressen und Infos	334
Weiterführende Literatur	336
Register	338
Bildnachweis	345