

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
 Spisportler 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

Vorlage für Ihr 4-Tage-Trainingsprogramm	189	Programmziele der MBSC 2009	205
3-Tage-Trainingsprogramme	190	Der Programmablauf	207
Beispiel für ein 3-Tage-Trainingsprogramm	190	Das Aufwärmen	208
Vorlage für Ihr 3-Tage-Trainingsprogramm	191	Plyometrisches Training	209
2-Tage-Trainingsprogramme	192	Schnelligkeitsentwicklung	210
Beispiel für ein 2-Tage-Trainingsprogramm	192	Krafttraining für Unterkörper und Balancetraining	212
Trainingsprogramme für Gruppen mit wenig Equipment und Platz	193	Rumpftraining	214
Übungszirkel für Mobilität und statisches Dehnen	194	Programm für Sportler mit Rücken- schmerzen	216
Übungszirkel mit Hantelscheibe	195	Kraftprogramm für den Oberkörper	217
Übungszirkel mit zehn Wiederholungen	196		
Variationsmöglichkeiten für den dritten Trainingstag	197	12 Schluss	
MBSC Sommer 2007	199	Abschließende Gedanken	219
MBSC Sommer 2008	200	Terminologie	221
4-Tage-Trainingsprogramm, Tag 1	201	Die Bewegungsebenen	222
4-Tage-Trainingsprogramm, Tag 2	202	Quellen zur Weiterbildung	223
4-Tage-Trainingsprogramm, Tag 3	203	Der Autor	224
4-Tage-Trainingsprogramm, Tag 4	204	Bezugsquelle	225
		Register	226