

Inhalt

Vorwort	10
Zu meiner Person.....	10
Exkurs: Koordinative Fähigkeiten und ihr Alltagsbezug.....	11
Einführung	18
Besser trainieren mit Funktionsbereichen	18
Die drei Funktionsbereiche.....	18
Intensivierungsmethoden	19
Geräteempfehlungen	21
Allgemeine Tipps für ein besseres Training	24
1 Aufwärmen.....	30
2 Funktionsbereich 1.....	44
Halswirbelsäule und Kopf, Brustwirbelsäule, Lenden-Becken-Hüftregion	44
3 Funktionsbereich 2.....	86
Lendenwirbelsäule, Hüftgelenk, Kreuz-Darmbein-Gelenk, komplette untere Extremität.....	86
4 Funktionsbereich 3.....	122
Schultergelenk, Schulterblatt, Schlüsselbein, komplette obere Extremität.....	122
5 Übungsprogramme.....	166
5.1 Kick für zwischendurch.....	166
5.1.1 Fit im Sitzen	166
5.1.2 Brain Fitness	169
5.1.3 Kurze Alltagsbewegungstipps.....	175

5.2 Bauch – Beine – Po express/15 Minuten.....	178
5.2.1 Mit Gewicht/TOPANGA®	178
5.2.2 Mit elastischem Widerstand/Theragym Loop®	187
5.2.3 Bodyweight	196
5.3 Brust – Schultern – Arme – Workout.....	202
5.3.1 Mit elastischem Widerstand/Theragym Powerband®	203
5.3.2 Bodyweight	211
5.3.3 Mit Gewicht/TOPANGA®	219
5.4 Fatburning	228
5.4.1 Bodyweight	228
5.4.2 Mit Gewicht/Hanteln.....	238
5.4.3 Mit Gewicht/TOPANGA®	246
5.5 High-Intensity-Intervalltraining	254
5.5.1 20-Minuten-Programm 1	254
5.5.2 20-Minuten-Programm 2.....	258
5.5.3 20-Minuten-Programm 3.....	262
5.6 Circuittraining.....	265
5.6.1 Zirkel ohne Geräte	266
5.6.2 Zirkel mit Kleingeräten.....	272
5.6.3 Zirkelmix.....	277
 Anhang.....	 284
1 Literatur.....	284
2 Bildnachweis.....	285