

# INHALT

|   |     |
|---|-----|
| Vorwort .....   | 6   |
| <b>1 Funktionell trainieren</b> .....                 | 9   |
| Was ist funktionelles Training? .....                 | 10  |
| Warum funktionell trainieren? .....                   | 14  |
| <b>2 Evolution und Bewegung</b> .....                 | 19  |
| Der Mensch passt sich an .....                        | 20  |
| Das funktionelle Ur-Trainingskonzept .....            | 22  |
| Die ersten Meilensteine der Bewegung .....            | 24  |
| <b>3 Prinzipien des funktionellen Trainings</b> ..... | 33  |
| Bewegungen trainieren .....                           | 34  |
| Der Joint-by-Joint-Ansatz .....                       | 41  |
| Die Mobilität verbessern .....                        | 50  |
| Die Stabilität und Kraft aufbauen .....               | 53  |
| <b>4 Screening und Testing</b> .....                  | 57  |
| Testen und planen .....                               | 58  |
| Der 6x5-Selbsttest .....                              | 61  |
| Auswertung der Ergebnisse .....                       | 103 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>5 Sessiondesign – die P.A.P.R.-Methode</b> .....            | 111 |
| Neue Weichenstellungen im Session- und Programmdesign .....    | 112 |
| Zyklisierung versus Periodisierung .....                       | 114 |
| Programme gestalten mit der P.A.P.R.-Methode .....             | 116 |
| <br>   |     |
| <b>6 P.A.P.R. in der Praxis</b> .....                          | 121 |
| <br>   |     |
| <b>Preparation</b> .....                                       | 122 |
| Bewegungsvorbereitende Übungen für mehr Bewegungsspielraum ... | 122 |
| Selbstmassage .....  | 126 |
| Mobilitätsübungen .....  | 130 |
| <br>   |     |
| <b>Activation</b> .....  | 160 |
| Von der Isolation zur Integration .....                        | 161 |
| Phase 1 – die lokale Aktivierung .....                         | 162 |
| Phase 2 – die globale Aktivierung .....                        | 178 |
| Phase 3 – die dynamische Aktivierung .....                     | 199 |
| <br>   |     |
| <b>Power</b> .....   | 206 |
| <br>   |     |
| <b>Regeneration</b> .....                                      | 234 |
| Aktive versus passive Regeneration .....                       | 235 |
| <br>   |     |
| Übungsregister .....   | 236 |
| Sachregister .....   | 238 |
| Über die Autoren .....   | 240 |