

Eberhard Schlömmer | Dennis Sandig

PROGRAMMDESIGN IM FUNCTIONAL TRAINING

Erkenne deine Stärken und Schwächen, erstelle deinen individuellen Trainingsplan und steigere deine sportliche Leistung

riva

INHALT

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

5 Sessiondesign – die P.A.P.R.-Methode	111
Neue Weichenstellungen im Session- und Programmdesign	112
Zyklisierung versus Periodisierung	114
Programme gestalten mit der P.A.P.R.-Methode	116
6 P.A.P.R. in der Praxis	121
Preparation	122
Bewegungsvorbereitende Übungen für mehr Bewegungsspielraum ...	122
Selbstmassage	126
Mobilitätsübungen	130
Activation	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
Power	206
Regeneration	234
Aktive versus passive Regeneration	235
Übungsregister	236
Sachregister	238
Über die Autoren	240