



HANDBUCH

Guido Bruscia

FUNCTIONAL TRAINING



*Workouts mit dem eigenen
Körpergewicht & Kleingeräten*

*Beweglichkeit & Gleichgewicht
verbessern*

*Die natürliche Form des
Krafttrainings*



MEYER
& MEYER
VERLAG

- 8.2 Der Bewegungsradius der Muskeln des Schultergürtels
- 8.3 Die Funktion des Schultergürtels
- 8.4 Griffarten

Kapitel 9 – Fußgelenk (Sprunggelenk) und Fuß

- 9.1 Beschreibung
- 9.2 Gehen
- 9.3 Laufen
- 9.4 Fußbewegungen

TEIL II – PRAXIS

Kapitel 10 – Übungen mit dem eigenen Körpergewicht

10.1 Ursprünge

10.2 Beschreibung

10.2.1 Belastungsarten

10.3 Trainingsregeln

10.4 Übungen für die unteren Extremitäten

10.5 Core-Training

10.6 Oberkörperübungen

Kapitel 11 – Der Sandsack

11.1 Beschreibung

11.1.1 Ursprünge

- 11.1.2 Powerbag und K-Bag
- 11.1.3 Grundpositionen
- 11.1.4 Kleine Tricks
- 11.2 Ganzkörperübungen
- 11.3 Übungen für die unteren Extremitäten
- 11.4 Übungen für die Bauchfaszien
- 11.5 Oberkörperübungen

Kapitel 12 – Der Medizinball

- 12.1 Beschreibung
 - 12.1.1 Ursprünge
 - 12.1.2 Medizinballarten
 - 12.1.3 Griffarten
 - 12.1.4 Übungen

- 12.2 Übungen für die unteren Extremitäten
- 12.3 Übungen für die Bauchfaszien
- 12.4 Oberkörperübungen

Kapitel 13 – Die Kettlebell

- 13.1 Beschreibung
 - 13.1.1 Ursprünge
 - 13.1.2 Einleitung
- 13.2 Übungen für die unteren Extremitäten
- 13.3 Übungen für die Bauchfaszien
- 13.4 Oberkörperübungen

TEIL III – ZIELE,

METHODEN UND TRAININGSPROGRAMMI

Kapitel 14 – Kraft

- 14.1 Die funktionale Wahl
- 14.2 Krafttraining
- 14.3 Krafttrainingsprogramme

Kapitel 15 – Hypertrophie

- 15.1 Hypertrophietraining
- 15.2 Kosmetische und funktionale
Hypertrophie
- 15.3 Funktionale