

Fabian Allmacher
mit Eva Foraita

ANIMAL ATHLETICS

Bodyweight-Training mit **Animal Moves**
nach dem Vorbild der Natur

riva

© des Titels »Animal Athletics« (ISBN 978-3-7423-0007-2) 2016 by riva Verlag, München
Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.rivaverlag.de

Inhalt

<i>Vorwort</i>	9
Kapitel 1: Natürliche Bewegungskompetenz oder warum Gorillas und Löwen kein Fitnessstudio brauchen ..	11
Trainingspläne direkt aus der Natur	12
Animal Athletics weckt, was in uns steckt	12
Kapitel 2: Trainingsgrundlagen	14
Natürliche Bewegungsmuster als Basis	15
Ganzheitlicher Ansatz statt isolierter Skills	15
Zurück auf alle Viere!	16
Werden Sie ein Mobility-Biest	17
Die Ökonomie der Bewegung	20
Der Natur auf der Spur – mit Barfußtraining	21
Fokus statt Zerstreuung	22
Atmen wie ein Krokodil	22
Spezifische Trainingsvorteile	23
Kapitel 3: Hintergrundwissen	26
Biomechanik und Leistung bei Tier und Mensch	26
Der schnellste Jäger an Land	26
Der beste Weitspringer	28
Ein imposanter Kraftprotz	28
Erfolgsmodell Mensch	29
Unsere Hände, einmalige Präzisionswerkzeuge	30
Unser Gehirn, das zentrale Steuerungsorgan	31
Evolution aktuell	32
Kapitel 4: Praktischer Teil	33
Vor dem Training	33
Aufbau eines Animal-Athletics-Workouts	33
<i>Warm-up</i>	35
1. Point & Flex & Circle	37
2. Air Walk	38
3. Rolling Pattern, Hip flexed	39
4. Rolling Pattern, Hip extended	41
5. Horse & Cat	43
6. Rocking	44
7. Mermaid	46

8. Übersetzen	47
9. Schwertzieher	50
<i>Einzelübungen</i>	52
Animal Moves ohne Ortsveränderung	54
1. Awakening Dog	54
2. Dog Crunch (+ Kick)	58
3. Dog Frontstep/Frontkick	60
4. Bug Roll	62
5. Bunny Hop	65
6. Crab Flip	67
7. Crab Reach	69
8. Crab to Beast	70
9. Dolphin Push-up	71
10. Eagle Wings	73
11. Lemur Dance	75
12. Monkey's Salute	76
13. Scorpion Stretch	77
14. Cassowary Kick	79
15. Turkish Scorpion	83
16. Wildcat Push-up	86
Animal Moves mit Ortsveränderung	89
1. Bear Walk	89
2. Beast Walk frontal	91
3. Beast Walk sagittal	93
4. Crab Walk	96
5. Duck Walk	98
6. Frog Jump	101
7. Kangaroo Jump	103
8. Lizard Crawl	105
9. Monkey Move frontal	107
10. Monkey Move sagittal	110
<i>Trainingspläne</i>	112
Trainingsprogramme Kraftaufbau	115
Trainingsprogramme Kondition – Metabolic	118
Trainingsprogramm Skill-Based	120
»Freestyle« Animal Moves	121

<i>Animal Circles</i>	123
1. Happy Feet	125
2. Jungle Path	130
3. Sonnengruß der Tiere	140
4. Evolutionary Walk	145
5. Boost my Beast!	151
6. Power Crawler	155
7. Scorpion Stitch	159
Sind Sie bereit für Ihren eigenen Animal Circle?.....	169
<i>Tipps zur Regeneration</i>	170
<i>Schlusswort: The Beast within</i>	
<i>Abschließende Gedanken über unsere inneren Antreiber</i>	172
<i>Über die Autoren</i>	173