

Johannes Randolf

CRAWLING FITNESS

Das Ganzkörpertraining für Kraft,
Koordination und Beweglichkeit

riva

© des Titels »Crawling Fitness« von Johannes Randolf (ISBN Print: 978-3-7423-0502-2)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

INHALT

Vorwort.....	6
Crawling - hocheffizientes Functional Training	9
Dreidimensional trainieren	10
Geschmeidigkeit: wichtiger Teil eines guten Trainings	13
Kräftigung von Muskeln und Muskelketten	14
Verbesserung der Koordination	20
Verbesserung der Beweglichkeit	20
Mobilisierung der Wirbelsäule	21
Stimulation des Gehirns	29
Vorbereitung auf das Crawling	31
Bevor Sie beginnen	32
Crawling-Ausrüstung	33
Körperhaltung	34
Handpositionen	37
Ausgangsstellungen	40
Ihr Crawling-Workout - Übungen und Trainingspläne ...	45
Trainingsaufbau	46
Aufwärmen und Mobilisieren	48
Vorbereitende Übungen	62
Basis- und Aufbauübungen	72
Übungen für Fortgeschrittene	104
Crawling-Flows	128
Abschließende Dehnung und Entspannung	150
Trainingspläne	156
Alle Übungen auf einen Blick.....	170
Über den Autor und Dank	174