

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
<b>Crawling - hocheffizientes Functional Training .....</b>	<b>9</b>
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
<b>Vorbereitung auf das Crawling .....</b>	<b>31</b>
Bevor Sie beginnen .....	32
Crawling-Ausrüstung .....	33
Körperhaltung .....	34
Handpositionen .....	37
Ausgangsstellungen .....	40
<b>Ihr Crawling-Workout - Übungen und Trainingspläne ...</b>	<b>45</b>
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