GRAY COOK

***DER PERFEKTE
ATHLET***

SPITZENLEISTUNGEN DURCH FUNCTIONAL TRAINING

riva

INHALT

Vorwort 10

Einleitung 14

TEIL 1 Grundlagen der Bewegungen im Sport

1 Körper, Geist und Seele 19

Der menschliche Körper 20

Motorik – die Lehre von der Bewegung 21

Körpereigene Systeme 24

2 Schwachstellen erkennen 26

Eine Kette ist so stabil wie ihr schwächstes Glied 27

Leistungseinbußen 29

3 Bewegungsanalyse 32

Optimale Bewegungspyramide 34

Bewegungspyramide mit zu hoher Kraftbetonung 36

Bewegungspyramide mit mangelnder Kraft 37

Bewegungspyramide mit technischen Defiziten 39

4 Sportverletzungen und wie man sich davor schützen kann 41

Schmerzen verstehen 42

Triggerpunkte 48

Besseres Verständnis von Verletzung und Erholung 50

TEIL 2 Mobilität und Stabilität

5 Testreihe zur Mobilität und Stabilität 55

Zum Verständnis von Mobilität und Stabilität 58

Vorbemerkungen zum Training der Rumpfmuskulatur 61

Selbsttests 63

Bewertung und Übungsprogression 70

- 6 Functional Training 72**
  - Körperhaltung und individuelle Bewegungen 73
  - Die ersten Übungen 74
  - Tiefe Kniebeuge (Deep Squat) 75
  - Hürdenschritt (Hurdle Step) 83
  - Ausfallschritt (Lunge) 88
  - Aktives Anheben der Beine aus der Rückenlage (ASLR) 92
  - Rumpfdrehung 98
- 7 Core-Training 104**
  - Übungsprogression für das Core-Training 107
  - Core-Übungssequenzen 124

TEIL 3 Kraft und Ausdauer

- 8 Kraft- und Ausdauertests 137**
  - Definition von Kraft und Ausdauer 138
  - Bestimmung der Maximalkraft 139
- 9 Training zum Ausgleich von Bewegungsdysbalancen 147**
  - Chop und Lift 148
  - Letzte Vorbereitungen 149
  - Anwendungsmöglichkeiten von Chop- und Lift-Übungen 151
  - Chop- und Lift-Übungen 154
- 10 Übungen für Kraft und Ausdauer 162**
  - Gleichzeitige Verbesserung von Kraft und Bewegung 162
  - Krafttrainingsserie Tiefe Kniebeuge (Deep Squat) 165
  - Krafttrainingsserie Hürdenschritt 173
  - Krafttrainingsserie Ausfallschritt 179
  - Ausdauertraining 186

TEIL 4 Leistungsvermögen, Schnelligkeit und Aktions- schnelligkeit (Agility) 32

- 11 Tests zu Leistungsvermögen, Schnelligkeit und
Aktionsschnelligkeit 197**
  - Definition von Leistung, Schnelligkeit und
Aktionsschnelligkeit 197
  - Bewertung von Leistung, Geschwindigkeit und
Aktionsschnelligkeit 198

- 12 Schnelligkeitstraining 206**
  - Schnelligkeitstraining durch Seilspringen 208
  - Plyometrisches Training 208
  - Lernen zu entspannen 212
  - Herzfrequenz 215
  - Entspannt bleiben 215

- 13 Übungen zu Kraft/Leistungsvermögen, Schnelligkeit und
Aktionsschnelligkeit 217**
  - Power Moves: Kniebeuge, Hürdenschritt und Ausfallschritt 217
  - Schnelligkeitsübungen 234
  - Sprinttraining 243
  - Agility 244

TEIL 5 Trainingsprogramme 44

- 14 Rotations- und Schwungbewegungen 253**
  - Wurf- und Schlagsportarten 256
  - Training mit Kabelzugmaschine und Medizinball 257
  - Training mit Fitness-Tube und Sprungseil 260
  - Schwer gegen leicht 260
  - Kanusport, Rudern und Kampfsport 261

15	Wurf- und Schlagsportarten	263
	Ein-Arm-Bewegungen	265
	Training mit dem Medizinball	265
	Training an der Kabelzugmaschine	267
	Training mit Fitness-Tube und Sprungseil	267
16	Sportarten mit Sprung- und Kickbewegungen	269
	Zug- und Druckübungen im Stehen auf einem Bein	272
	Seilspringen	275
	Training mit dem Medizinball	275
17	Tempo- und Richtungswechsel	277
	Übungen mit Medizinball	280
	Training mit dem Springseil	283
	Übungen mit dem Fitness-Tube	285
18	Beurteilung Ihres Fortschritts	288
	Intelligentes Training	292
	Trainingspsychologie	293
	Sportartspezifische Basics	295
	Schlussfolgerung	297
	Danksagung	301
	Der Autor	302
	Bezugsquelle	303
	Bibliografie und Quellen	304
	Übungsverzeichnis	306