

MICHAEL BOYLE

FUNCTIONAL TRAINING

DAS ERFOLGSPROGRAMM DER SPITZENSPORTLER

riva

INHALT

Vorwort 8

1 Bringen Sie Funktionalität in Ihr Training 10

Die wissenschaftlichen Grundlagen 13

Zur Kontroverse des funktionellen Trainings 14

2 Analysieren Sie die Anforderungen Ihrer Sportart 18

Verbessern Sie die Fähigkeiten, die Ihre Sportart fordert 20

3 Bestimmen Sie Ihre funktionelle Kraft 24

Die funktionelle Kraft des Oberkörpers bestimmen 26

Die funktionelle Kraft des Unterkörpers bestimmen 29

4 So stellen Sie Ihr Trainingsprogramm zusammen 32

Prinzipien der Trainingsplangestaltung 34

Hilfsmittel für funktionelles Training 35

Das Kontinuum des funktionellen Trainings 39

Funktionelles Training für Frauen 41

5 Lineares und laterales Aufwärmen 44

Lineares Aufwärmen 46

Lineares Aufwärmen mit dem Schwerpunkt Flexibilität 52

Leicht und sicher Schnelligkeit aufbauen 56

Laterales Aufwärmen – Verbesserung von Schnelligkeit und Mobilität bei
Seitwärtsbewegungen 59

Die Bedeutung des statischen Dehnens: Beweglichkeit nach dem Training 67

6 Kraft- und Balancetraining für den Unterkörper 68

Erlernen der technisch korrekten Kniebeuge 71

Entwicklung einbeiniger Kraft 75

Entwicklung einbeiniger Stabilität 85

7 Training der Gesäß- und der hinteren Oberschenkelmuskulatur 88

Übungen zur Hüftstreckung 89

Variationen des Hüftstreckens am Gymnastikball 95

Hybridübungen für Knie und Hüfte 98

8 Rumpfkraft- und Rotationstraining 100

Grundlagen des Rumpfkrafttrainings 102

Integration des Rumpfkrafttrainings in das wöchentliche Trainingsprogramm 104

Die Bauchmuskulatur einziehen 105

Bauch einziehen in Bewegung 112
Bauch einziehen in Kombination mit Beuge- und Streckübungen 117
Rückentraining 119
Übungen im Vierfüßlerstand 122
Streck- und Beugeübungen, bei denen die Hüfte in Richtung Schultern bewegt wird 125
Beugeübungen in Seitenlage 127
Stabilisationsübungen 128
Rotationsübungen für den Rumpf 134
Medizinballtraining 138

9 Ausgeglichenes Training von Oberkörperkraft und -stabilität 146

Zugübungen als Mittel zur Verletzungsprophylaxe 147
Vertikale Zugbewegungen 149
Horizontale Zugbewegungen 153
Druckübungen für den Oberkörper 158
Funktionelles Training für Schulterblatt und Brustkorb 162

10 Plyometrisches Training für Schnellkraft und Verletzungsvorbeugung 166

Der Aufbau eines plyometrischen Trainingsprogramms 168
Plyometrisches Training und Kreuzbandrissprävention 176

11 Gewichtheben für Explosiv- und Schnellkraft 180

Erlernen der Grundpositionen 182
Erlernen von Umsetzen aus dem Hang und Reißen mit engem Griff 185
Eine Alternative zum Gewichtheben 187

12 Programme zur Leistungssteigerung 188

Konditionstraining zur Leistungssteigerung und Verletzungsprophylaxe 190
Beispiele für Konditionsprogramme 195
Trainingspläne zur Leistungssteigerung 201

Danksagung 216
Der Autor 217
Quellen 218
Bezugsquelle 219
Übungsverzeichnis 220