

Frank Thömmes

Funktionelles Mattentraining

Die besten Bodenübungen und -programme
für das Faszien-system, die Core-Muskulatur,
den Beckenboden und Ihre Balance

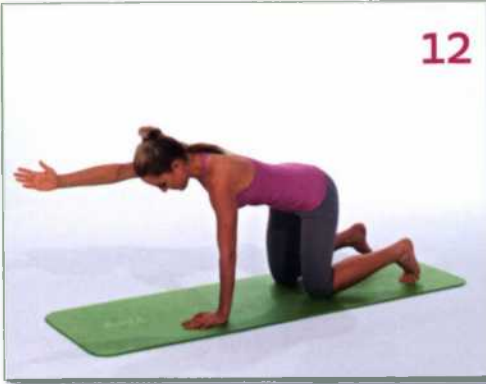


COPRESS
SPORT

Vorwort 11

1

Kontakt zur Umwelt



Ursprung und Verbreitung des Mattentrainings 14

Weniger Geräte – mehr freie Bewegungen 14

Training mit der Schwerkraft 16

Vorteile von Bodenübungen 16

Vorteile von AIREX Gymnastikmatten 18

Charakteristika von AIREX Matten 19

2

Funktionelles Training



Evolution – unsere Umwelt 24

Modernes funktionelles Training – alltagstauglich 25

Schwachstellen identifizieren und korrigieren 25

Flexibilität und Kraft 26

Dreidimensionales Training 26

Die Form folgt der Funktion 27

Training der Faszien – unser Bindegewebe 28

Aufgaben der Faszien 28

Coretraining – Rumpfkraft 30

Haltung/Posture 30

Bedeutung der Psoas-Muskulatur 32

Balancetraining 33

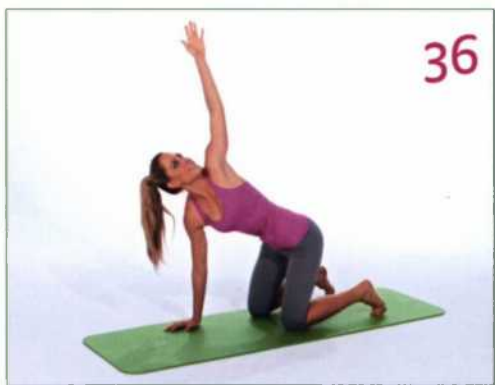
Aufbau des sensomotorischen Systems 34

Training des Beckenbodens 35

Beckenboden Training auch für Männer 35

3

Die besten Übungen am Boden



- Praktische Tipps, bevor es losgeht 38
- Das AIREX Trainingsprogramm 41
- Übungen » Lunge/Ausfallschritt 42
- Übungen » Half Squat/Halbe Kniebeuge .. 57
- Übungen » Hip Bridge/Hüftbrücke 60
- Übungen » Four Point/Vierfüßler 68
- Übungen » Plank/Unterarmstütz 78
- Übungen » Push-up/Liegestütz 88
- Übungen » Glute Stretch/
Gesäßmuskeldehnung 94
- Übungen » Shoulder Circle/
Schulterkreis 98
- Übungen » Hip Core Mobilizer/
Hüft-Rumpf-Mobilisierer 100
- Übungen » Komplexes Coretraining 104
- Das AIREX Beckenbodenprogramm 118
- Beckenbodentraining ist Funktionelles
Training 119

- Individuelle Atemsteuerung 120
- Beckenbodentraining und Atmung 120
- Übungen » Beckenboden 122
- Balanceübungen am Boden 144
- Allgemeine Hinweise zu den
Balanceübungen 144
- Bedeutung der Fußpositionen 144
- Übungen » Balance 144

4

Trainingsplaner



- AIREX Trainingsplan 154
- Der Autor 157
- Links 158
- Bildnachweis 158