

# Functional Fitness-Training

Die **SimpleFit**-Methode

# Inhalt

Functional Training – eine Einführung	6	Jumping Jack	27
Das Grundprinzip	6	Dribbling Squat	28
Trainingsgeräte und Übungen	7	Swing mit Basketball	29
Trainingsprinzipien	9	Skater	30
Trainingsintensität	9	Skipping (Kniehebelauf)	31
Trainingsdauer und -umfang	10	Laufender Liegestütz	32
Trainingsreiz	11	<b>Übungen für die Arm-, Brust- und Schultermuskulatur</b>	<b>34</b>
Trainingshäufigkeit	11	Liegestütz mit Fitnessband	34
Erholung und Regeneration	12	Liegestütz auf dem Basketball	35
<b>Die Trainingsgeräte</b>	<b>13</b>	Liegestütz auf dem Gymnastikball	36
Fitnessband	13	Bizepscurl mit Reisetasche	37
Gymnastikball	14	Rudern im aufrechten Stand	38
Basketball oder Medizinball	14	Trizeps-Kick mit Basketball	39
Reisetasche	15	Trizeps-Dip	40
Handtuch	15	Brustpresse mit Fitnessband	41
<b>Vor dem Start: Fitness-Check</b>	<b>16</b>	Liegestütz „bergab“	42
Rumpfbeuge	16	Bizepscurl mit Handtuch	43
Wandstand	17	One-Hand-Press	44
Tiefe Kniebeuge mit Stab	18	Truckdriver einbeinig	45
Einbeinaufstehen	19	<b>Übungen für die Bauchmuskulatur</b>	<b>46</b>
Sit-up	20	Bergsteiger	46
Liegestütz	21	Crunch auf dem Gymnastikball	47
		Body-Press mit Gymnastikball	48
		Crunch im Seitstütz	49
<b>Die Übungen</b>	<b>22</b>	Body-Twist mit Basketball	50
Aufwärm- und Ausdauerübungen	22	Hip-lift mit Fitnessband	51
Taucher	22	Crunch mit Ballwurf	52
Diagonales Knieheben	23	Seitliche Diagonale	54
Raupe	24	Handtuchziehen diagonal	55
Schattenboxen	26	Russian Twist	56
		Kletter-Crunch	57
		Beinscheren im Crunch	58

<b>Übungen für die Rückenmuskulatur</b>	<b>60</b>
Rumpfbeuge mit Fitnessband	60
Kreuzheben mit Reisetasche	61
Rumpfdrehen mit Basketball	62
Seitshift mit Fitnessband	63
Rumpfheben auf dem Gymnastikball	64
Kniestand mit Gymnastikball	66
Powerzug aus der Kniebeuge	67
Standwaage auf dem Handtuch	68
Rumpfdrehen in Vorbeuge	69
Beinheben auf dem Gymnastikball	70
Rudern mit Reisetasche	71
Schwimmer	72

<b>Übungen für die Bein- und Gesäßmuskulatur</b>	<b>74</b>
Kniebeuge mit Reisetasche	74
Kniebeuge im Ausfallschritt	75
Seitschritt mit Reisetasche	76
Ausfallschritt mit Seitbeugen	77
Hüftstrecker im Sitz	78
Beincurl auf dem Gymnastikball	79
Einbeinige Kniebeuge	80
Running im Seitstütz	81
Diagonale im Stand	82
Beinscheren auf dem Gymnastikball	83
Squat-Jump mit Basketball	84
Schulterbrücke auf dem Basketball	86



<b>Übungen für den gesamten Körper</b>	<b>88</b>
Planke diagonal	88
Querschläger mit Basketball	90
Crossover-Liegestütz	91
Rudern in der Standwaage	92
Burpee	94
Schwebekick	96
Flieger im Seitstütz	98
Power-Squat mit Fitnessband	99
Liegestütz-Crunch	100
Wechselsprünge mit Reisetasche	102
Beinheben im Stütz	104
Einarmiger Seitstütz	105

<b>Dehnübungen</b>	<b>106</b>
Dehnen der Oberschenkelvorderseite	106
Dehnen der Gesäßmuskulatur und des Piriformis-Muskels	107
Dehnen der Rückenmuskulatur	108
Dehnen der Wadenmuskulatur	109
Dehnen der Beinrückseite	110
Dehnen der Beininnenseite	111
Dehnen der Schultermuskulatur	112
Dehnen der Brustmuskulatur	113
Dehnen der oberen Rückenmuskulatur	114
Dehnen des Trizeps und der Körperrückseite	115

<b>Trainingsprogramme</b>	<b>116</b>
Alle Programme auf einen Blick	117
Bauch, Beine, Po	118
Starker Rücken	120
Allround-Programm	122
Cardio-Fit	124
Definierte Arme	126