

Harald Gärtner

*Übungsprogramme
für mehr Kraft,
Beweglichkeit
und Ausdauer*

Functional Training

FÜR ZUHAUSE



BRUCKMANN

Inhaltsverzeichnis

Funktionelles Training – ein Überblick	6	Übungen mit Kettlebells	100
Grundlagen	8	Übungen mit Kurzhanteln	116
Warum funktionelles Training?	10	Übungen für Mobilität bzw. Beweglichkeit	132
Die Vorteile von funktionellem Training	14	Übungen zur aktiven Regeneration	142
Grundlegende Trainingsprinzipien und Begriffe	16	Die funktionellen Trainings- programme für Zuhause	150
Die Übungen	20	Grundlegende Ernährungsregeln	178
Übungen mit dem eigenen Körpergewicht	22	Wichtige Begriffe	190
Übungen mit dem Tube oder am Kabelzug	48	Übungsverzeichnis	191
Übungen mit Pezzi- bzw. Stability Ball	72		
Übungen mit dem Slingtrainer	83		

