

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