

# Inhalt

Vorwort.....	10
Zu meiner Person.....	10
Exkurs: Koordinative Fähigkeiten und ihr Alltagsbezug.....	11
Einführung .....	18
Besser trainieren mit Funktionsbereichen .....	18
Die drei Funktionsbereiche.....	18
Intensivierungsmethoden.....	19
Geräteempfehlungen .....	21
Allgemeine Tipps für ein besseres Training .....	24
1 Aufwärmen.....	30
2 Funktionsbereich 1.....	44
Halswirbelsäule und Kopf, Brustwirbelsäule, Lenden-Becken-Hüftregion .....	44
3 Funktionsbereich 2.....	86
Lendenwirbelsäule, Hüftgelenk, Kreuz-Darmbein-Gelenk, komplette untere Extremität .....	86
4 Funktionsbereich 3.....	122
Schultergelenk, Schulterblatt, Schlüsselbein, komplette obere Extremität.....	122
5 Übungsprogramme.....	166
5.1 Kick für zwischendurch.....	166
5.1.1 Fit im Sitzen .....	166
5.1.2 Brain Fitness .....	169
5.1.3 Kurze Alltagsbewegungstipps.....	175

# FULL BODY WORKOUTS

5.2 Bauch – Beine – Po express/15 Minuten .....	178
5.2.1 Mit Gewicht/TOPANGA® .....	178
5.2.2 Mit elastischem Widerstand/Theragym Loop® .....	187
5.2.3 Bodyweight .....	196
5.3 Brust – Schultern – Arme – Workout .....	202
5.3.1 Mit elastischem Widerstand/Theragym Powerband® .....	203
5.3.2 Bodyweight .....	211
5.3.3 Mit Gewicht/TOPANGA® .....	219
5.4 Fatburning .....	228
5.4.1 Bodyweight .....	228
5.4.2 Mit Gewicht/Hanteln .....	238
5.4.3 Mit Gewicht/TOPANGA® .....	246
5.5 High-Intensity-Intervalltraining .....	254
5.5.1 20-Minuten-Programm 1 .....	254
5.5.2 20-Minuten-Programm 2 .....	258
5.5.3 20-Minuten-Programm 3 .....	262
5.6 Circuittraining .....	265
5.6.1 Zirkel ohne Geräte .....	266
5.6.2 Zirkel mit Kleingeräten .....	272
5.6.3 Zirkelmix .....	277
<b>Anhang .....</b>	<b>284</b>
1 Literatur .....	284
2 Bildnachweis .....	285