

Inhaltsverzeichnis „Funktionelles Bewegungstraining“

1 Gesundheit und Lebensqualität

- 1.1 Gesundheit als Begriffsbestimmung
- 1.2 Praktische Gesundheitspflege
- 1.3 Bedeutung der körperlichen Bewegung
- 1.4 Körperliche Fitness

2 Trainingsdefizite und Verletzungsrisiko

- 2.1 Konzentrationsschwächen verhindern eine optimale Bewegungskonzeption und erhöhen das Verletzungsrisiko
- 2.2 Erhöhte Verletzungsanfälligkeit durch mangelnde Bewegung
- 2.3 Erhöhte Gelenkbeanspruchung durch unzureichende Muskelführung
- 2.4 Ausdauerdefizite als Grund für mangelnde Belastungsfähigkeit in Alltag und Sport
- 2.5 Einseitige Belastung des aktiven und passiven Bewegungsapparats durch Koordinationsschwächen
- 2.6 Fehlbelastungsschäden durch neuromuskuläre Dysbalancen
- 2.7 Trainingsdefizite durch unfunktionelle Übungen

3 Einblick in die Anatomie

- 3.1 Form und Funktion der Gelenke – Funktion und Bewegungsumfang
- 3.2 Muskeln – die Motoren unseres Körpers

4 Bestandsaufnahme der Leistungsfähigkeit

- 4.1 Aussagekraft von Tests
- 4.2 Eignung von Testübungen
- 4.3 Wie oder wann sollte getestet werden?
- 4.4 Ausdauerstest
- 4.5 Muskelfunktionstests für zu Hause und die tägliche Trainingspraxis
- 4.6 Ergänzende Tests für Senioren

5 Trainingslehre und Trainingsmethodik

- 5.1 Gesetzmäßigkeiten körperlichen Trainings
- 5.2 Trainingsplanung und Trainingsperiodisierung
- 5.3 Beseitigung von Trainingsdefiziten und muskulären Dysbalancen

6 Stretchübungen, Gymnastikübungen und Kraftübungen

- 6.1 Stretching: Trainingshinweise und Trainingsmethoden
- 6.2 Stretching: Übungsauswahl und Übungsbeschreibung
- 6.3 Krafttraining: Trainingshinweise und Trainingsmethoden
- 6.4 Krafttrainingsübungen und Gymnastikübungen: Auswahl und Beschreibung

7 Verschiedene Trainingsmethoden und Trainingsmittel im Überblick

- 7.1 Schlingentraining
- 7.2 Kettlebell

7.3 Crossfit

8 Verhaltensweisen im Alltag

8.1 Richtige Lebensweise erhöht die Lebens- und Trainingsqualität

8.2 Realistische Zielsetzung für den Freizeit- und Breitensportler

8.3 Integration von Körperübungen in den Tagesablauf

9 Präventionsprogramme

9.1 Studio- und Heimtrainingsprogramm für Frauen: Grundprogramm (Einsteiger) 1 Gesundheit und Lebensqualität 1

9.2 Studio- und Heimtrainingsprogramm für Frauen: Grundprogramm (Fortgeschrittene)

9.3 Studio- und Heimtrainingsprogramm für Männer: Grundprogramm (Einsteiger)

9.4 Studio- und Heimtrainingsprogramm für Männer: G1 Gesundheit und Lebensqualität

9.5 Studio- und Heimtrainingsprogramm 60+ für Frauen: Grundprogramm (Einsteiger)

9.6 Studio- und Heimtrainingsprogramm 60+ für Frauen: Grundprogramm (Fortgeschrittene)

9.7 Studio- und Heimtrainingsprogramm 60+ für Männer: Grundprogramm (Einsteiger)

9.8 Studio- und Heimtrainingsprogramm 60+ für Männer: Grundprogramm (Fortgeschrittene)

9.9 Präventionsprogramm für Berufstätige mit sitzender Tätigkeit

9.10 Präventionsprogramm für die Lendenwirbelsäule

9.11 Präventionsprogramm für die Halswirbelsäule

9.12 Präventionsprogramm für das Schultergelenk

9.13 Präventionsprogramm für das Ellbogen- und Handgelenk

9.14 Präventionsprogramm für das Hüftgelenk

9.15 Präventionsprogramm für das Kniegelenk

9.16 Präventionsprogramm für das Sprunggelenk