



**HANDBUCH**

Guido Bruscia

# FUNCTIONAL TRAINING



*Workouts mit dem eigenen  
Körpergewicht & Kleingeräten*

*Beweglichkeit & Gleichgewicht  
verbessern*

*Die natürliche Form des  
Krafttrainings*



**MEYER  
& MEYER  
VERLAG**

- 8.2 Der Bewegungsradius der Muskeln des Schultergürtels
- 8.3 Die Funktion des Schultergürtels
- 8.4 Griffarten

## Kapitel 9 – Fußgelenk (Sprunggelenk) und Fuß

- 9.1 Beschreibung
- 9.2 Gehen
- 9.3 Laufen
- 9.4 Fußbewegungen

# TEIL II – PRAXIS

## Kapitel 10 – Übungen mit dem eigenen Körpergewicht

10.1 Ursprünge

10.2 Beschreibung

10.2.1 Belastungsarten

10.3 Trainingsregeln

10.4 Übungen für die unteren Extremitäten

10.5 Core-Training

10.6 Oberkörperübungen

## Kapitel 11 – Der Sandsack

11.1 Beschreibung

11.1.1 Ursprünge

- 11.1.2 Powerbag und K-Bag
- 11.1.3 Grundpositionen
- 11.1.4 Kleine Tricks
- 11.2 Ganzkörperübungen
- 11.3 Übungen für die unteren Extremitäten
- 11.4 Übungen für die Bauchfaszien
- 11.5 Oberkörperübungen

## Kapitel 12 – Der Medizinball

- 12.1 Beschreibung
  - 12.1.1 Ursprünge
  - 12.1.2 Medizinballarten
  - 12.1.3 Griffarten
  - 12.1.4 Übungen

- 12.2 Übungen für die unteren Extremitäten
- 12.3 Übungen für die Bauchfaszien
- 12.4 Oberkörperübungen

## Kapitel 13 – Die Kettlebell

- 13.1 Beschreibung
  - 13.1.1 Ursprünge
  - 13.1.2 Einleitung
- 13.2 Übungen für die unteren Extremitäten
- 13.3 Übungen für die Bauchfaszien
- 13.4 Oberkörperübungen

## **TEIL III – ZIELE,**

# METHODEN UND TRAININGSPROGRAMMI

## Kapitel 14 – Kraft

- 14.1 Die funktionale Wahl
- 14.2 Krafttraining
- 14.3 Krafttrainingsprogramme

## Kapitel 15 – Hypertrophie

- 15.1 Hypertrophietraining
- 15.2 Kosmetische und funktionale  
Hypertrophie
- 15.3 Funktionale