

Gray Cook

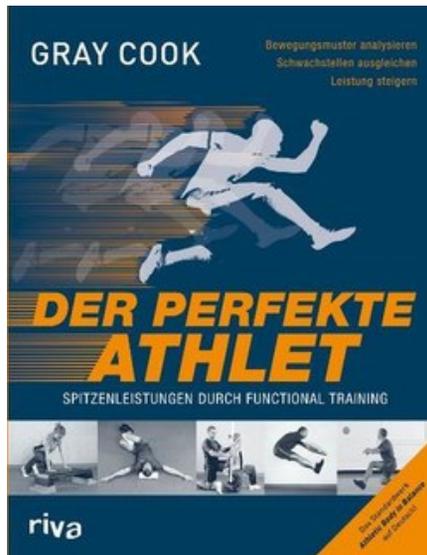
Der perfekte Athlet

Leseprobe

[Der perfekte Athlet](#)

von [Gray Cook](#)

Herausgeber: Riva Verlag



<http://www.unimedica.de/b19780>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



INHALT

Vorwort 10

Einleitung 14

TEIL 1 Grundlagen der Bewegungen im Sport

1 Körper, Geist und Seele 19

Der menschliche Körper 20

Motorik – die Lehre von der Bewegung 21

Körpereigene Systeme 24

2 Schwachstellen erkennen 26

Eine Kette ist so stabil wie ihr schwächstes Glied 27

Leistungseinbußen 29

3 Bewegungsanalyse 32

Optimale Bewegungspyramide 34

Bewegungspyramide mit zu hoher Kraftbetonung 36

Bewegungspyramide mit mangelnder Kraft 37

Bewegungspyramide mit technischen Defiziten 39

4 Sportverletzungen und wie man sich davor schützen kann 41

Schmerzen verstehen 42

Triggerpunkte 48

Besseres Verständnis von Verletzung und Erholung 50

TEIL 2 Mobilität und Stabilität

5 Testreihe zur Mobilität und Stabilität 55

Zum Verständnis von Mobilität und Stabilität 58

Vorbemerkungen zum Training der Rumpfmuskulatur 61

Selbsttests 63

Bewertung und Übungsprogression 70

- 6 Functional Training 72**
 - Körperhaltung und individuelle Bewegungen 73
 - Die ersten Übungen 74
 - Tiefe Kniebeuge (Deep Squat) 75
 - Hürdenschritt (Hurdle Step) 83
 - Ausfallschritt (Lunge) 88
 - Aktives Anheben der Beine aus der Rückenlage (ASLR) 92
 - Rumpfdrehung 98
- 7 Core-Training 104**
 - Übungsprogression für das Core-Training 107
 - Core-Übungssequenzen 124

TEIL 3 Kraft und Ausdauer

- 8 Kraft- und Ausdauertests 137**
 - Definition von Kraft und Ausdauer 138
 - Bestimmung der Maximalkraft 139
- 9 Training zum Ausgleich von Bewegungsdysbalancen 147**
 - Chop und Lift 148
 - Letzte Vorbereitungen 149
 - Anwendungsmöglichkeiten von Chop- und Lift-Übungen 151
 - Chop- und Lift-Übungen 154
- 10 Übungen für Kraft und Ausdauer 162**
 - Gleichzeitige Verbesserung von Kraft und Bewegung 162
 - Krafttrainingsserie Tiefe Kniebeuge (Deep Squat) 165
 - Krafttrainingsserie Hürdenschritt 173
 - Krafttrainingsserie Ausfallschritt 179
 - Ausdauertraining 186

TEIL 4 Leistungsvermögen, Schnelligkeit und Aktions- schnelligkeit (Agility) 32

11 Tests zu Leistungsvermögen, Schnelligkeit und Aktionsschnelligkeit 197

Definition von Leistung, Schnelligkeit und
Aktionsschnelligkeit 197

Bewertung von Leistung, Geschwindigkeit und
Aktionsschnelligkeit 198

12 Schnelligkeitstraining 206

Schnelligkeitstraining durch Seilspringen 208

Plyometrisches Training 208

Lernen zu entspannen 212

Herzfrequenz 215

Entspannt bleiben 215

13 Übungen zu Kraft/Leistungsvermögen, Schnelligkeit und Aktionsschnelligkeit 217

Power Moves: Kniebeuge, Hürdenschritt und Ausfallschritt 217

Schnelligkeitsübungen 234

Sprinttraining 243

Agility 244

TEIL 5 Trainingsprogramme 44

14 Rotations- und Schwungbewegungen 253

Wurf- und Schlagsportarten 256

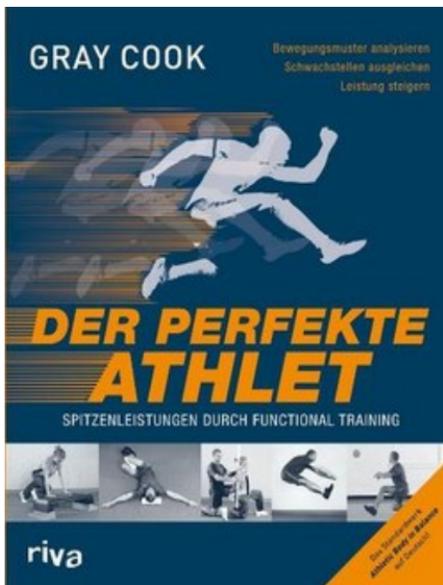
Training mit Kabelzugmaschine und Medizinball 257

Training mit Fitness-Tube und Sprungseil 260

Schwer gegen leicht 260

Kanusport, Rudern und Kampfsport 261

15	Wurf- und Schlagsportarten	263
	Ein-Arm-Bewegungen	265
	Training mit dem Medizinball	265
	Training an der Kabelzugmaschine	267
	Training mit Fitness-Tube und Sprungseil	267
16	Sportarten mit Sprung- und Kickbewegungen	269
	Zug- und Druckübungen im Stehen auf einem Bein	272
	Seilspringen	275
	Training mit dem Medizinball	275
17	Tempo- und Richtungswechsel	277
	Übungen mit Medizinball	280
	Training mit dem Springseil	283
	Übungen mit dem Fitness-Tube	285
18	Beurteilung Ihres Fortschritts	288
	Intelligentes Training	292
	Trainingspsychologie	293
	Sportartspezifische Basics	295
	Schlussfolgerung	297
	Danksagung	301
	Der Autor	302
	Bezugsquelle	303
	Bibliografie und Quellen	304
	Übungsverzeichnis	306



Gray Cook

[Der perfekte Athlet](#)

Spitzenleistungen durch Functional Training

320 Seiten, kart.
erschienen 2010



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de