



## **Functional Training: Bewegungsabläufe perfektionieren - Muskelgruppen stärken - individuelle Schwächen beheben**



**Download**



**Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# **Functional Training: Bewegungsabläufe perfektionieren - Muskelgruppen stärken - individuelle Schwächen beheben**

*Michael Boyle*

## **Functional Training: Bewegungsabläufe perfektionieren - Muskelgruppen stärken - individuelle Schwächen beheben Michael Boyle**

Functional Training ist das Trainingskonzept der Zukunft. In den USA bereits ein integraler Bestandteil der Sportlerausbildung, setzt sich diese aus der Physiotherapie stammende Methode auch hierzulande mehr und mehr durch. So bereitete sich die deutsche Fußballnationalmannschaft schon 2006 mit Functional Training auf die WM vor. Dabei werden mit freien Bewegungen und einfachen Hilfsmitteln wie Gymnastik-Matte oder Medizinball ganze Muskelgruppen trainiert- und nicht nur einzelne Muskeln wie an den Kraftgeräten im Fitnessstudio. Jede Übung verbessert zugleich die Stabilität und Beweglichkeit des Rumpfes, unseres Kraftzentrums, von dem alle Bewegungen ausgehen, sowie die Koordination, Reaktionszeit und das Gleichgewicht des Sportlers. Typische Bewegungsmuster der jeweiligen Sportarten werden perfektioniert und Schwächen gezielt behoben, wodurch auch Verletzungen vorgebeugt wird. Dieses umfassende Standardwerk, das sich an Sportler, Trainer und Therapeuten richtet, kombiniert einen fundierten Theorieteil mit vielen bebilderten Übungen, die sich auf alle Sportarten abstimmen lassen. Autor: Michael Boyle Format: 17x24cm 224 Seiten Erschienen: Jan 2008



[Download Functional Training: Bewegungsabläufe perfektionieren - Muskelgruppen stärken - individuelle Schwächen beheben Michael Boyle.pdf](#)



[Online lesen Functional Training: Bewegungsabläufe perfektionieren - Muskelgruppen stärken - individuelle Schwächen beheben Michael Boyle.pdf](#)

## Downloaden und kostenlos lesen Functional Training: Bewegungsabläufe perfektionieren - Muskelgruppen stärken - individuelle Schwächen beheben Michael Boyle

---

224 Seiten

textico.de

Es gibt Namen im Bereich der praktischen Trainingslehre, an denen man heute nicht vorbei kommt: Mark Verstegen, Gray Cook und eben Michael Boyle - Boyles *Functional Training: Bewegungsabläufe perfektionieren - Muskelgruppen stärken - individuelle Schwächen beheben* ist einer der Wegbereiter dieser gezielt ganzheitlichen "funktionalen" Trainingsmethode für ein breites Trainer und Sportlerpublikum: klar und verständlich, reich und detailliert bebildert und ungemein konkret praktisch umsetzbar. Boyles größte Stärke liegt neben seinem immensen Praxiswissen aus dem Sporttrainingsbereich auch in seinem in unzähligen Seminaren erworbenen Vortrags- und Kommunikationskönnens. *Functional Training* fühlt sich fast an wie eine Dauerkarte beim Personal Trainer Boyle persönlich. Boyle stellt die Grundlagen und die Spezifika eines Trainingssystems vor, das sich nicht an einzelne Muskelgruppen, sondern an die funktionalen Zusammenhänge dieser Muskelgruppen richtet. Klar kann ein Bodybuilder große Gewichte mit dem Oberarm heben und natürlich hat/will dieser große Muskeln, denn für einen Bodybuilder sind eingeschränkte Bewegungsabläufe eines Muskels mit maximalen Gewichten funktional zur Masseentwicklung. Meist ist das Krafttraining für Sportler außerhalb der Optik jedoch Mittel zum Zweck und Ziel ist eine verbesserte funktionale Gesamtleistung mit mehr Stabilität und Verletzungsvermeidung. Wer seinen Körper besser kennenlernen will, alle Reserven ausreizen und dabei das Gleichgewicht der funktionalen Muskelgruppen für Bewegungsabläufe herstellen und erweitern will, ist bei Boyle und seinem *Functional Training* als Sportler und Trainer rundum versorgt. --Wolfgang Treß/textico.de Kurzbeschreibung

Functional Training ist das Trainingskonzept der Zukunft. In den USA bereits ein integraler Bestandteil der Sportlerausbildung, setzt sich diese aus der Physiotherapie stammende Methode auch hierzulande mehr und mehr durch. So bereitete sich die deutsche Fußballnationalmannschaft schon 2006 mit Functional Training auf die WM vor. Dabei werden mit freien Bewegungen und einfachen Hilfsmitteln wie Gymnastik-Matte oder Medizinball ganze Muskelgruppen trainiert – und nicht nur einzelne Muskeln wie an den Kraftgeräten im Fitnessstudio. Jede Übung verbessert zugleich die Stabilität und Beweglichkeit des Rumpfes, unseres Kraftzentrums, von dem alle Bewegungen ausgehen, sowie die Koordination, Reaktionszeit und das Gleichgewicht des Sportlers. Typische Bewegungsmuster der jeweiligen Sportarten werden perfektioniert und Schwächen gezielt behoben, wodurch auch Verletzungen vorgebeugt wird. Dieses umfassende Standardwerk, das sich an Sportler, Trainer und Therapeuten richtet, kombiniert einen fundierten Theorieteil mit vielen bebilderten Übungen, die sich auf alle Sportarten abstimmen lassen.

Functional Training ist das Trainingskonzept der Zukunft. In den USA bereits ein integraler Bestandteil der Sportlerausbildung, setzt sich diese aus der Physiotherapie stammende Methode auch hierzulande mehr und mehr durch. So bereitete sich die deutsche Fußballnationalmannschaft schon 2006 mit Functional Training auf die WM vor. Dabei werden mit freien Bewegungen und einfachen Hilfsmitteln wie Gymnastik-Matte oder Medizinball ganze Muskelgruppen trainiert – und nicht nur einzelne Muskeln wie an den Kraftgeräten im Fitnessstudio. Jede Übung verbessert zugleich die Stabilität und Beweglichkeit des Rumpfes, unseres Kraftzentrums, von dem alle Bewegungen ausgehen, sowie die Koordination, Reaktionszeit und das Gleichgewicht des Sportlers. Typische Bewegungsmuster der jeweiligen Sportarten werden perfektioniert und Schwächen gezielt behoben, wodurch auch Verletzungen vorgebeugt wird. Dieses umfassende Standardwerk, das sich an Sportler, Trainer und Therapeuten richtet, kombiniert einen fundierten Theorieteil mit vielen bebilderten Übungen, die sich auf alle Sportarten abstimmen lassen. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Michael Boyle ist Experte für Leistungsoptimierung und Verletzungsprävention am Trainingszentrum Athletes' Performance in Carson, Kalifornien. Er trainiert amerikanische Leistungssportler und ist insbesondere für seine Arbeit mit Profihockeyspielern bekannt geworden. Zuvor war er 17 Jahre lang an der

Boston University und 10 Jahre beim NHL-Hockeyteam der Boston Bruins als Fitnesstrainer tätig gewesen. Boyle hat bereits zahlreiche Lehr- und Lern-DVDs produziert.  
Download and Read Online Functional Training: Bewegungsabläufe perfektionieren - Muskelgruppen stärken - individuelle Schwächen beheben Michael Boyle #MAH2JZE0GIR

Lesen Sie Functional Training: Bewegungsabläufe perfektionieren - Muskelgruppen stärken - individuelle Schwächen beheben von Michael Boyle für online ebook Functional Training: Bewegungsabläufe perfektionieren - Muskelgruppen stärken - individuelle Schwächen beheben von Michael Boyle Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Functional Training: Bewegungsabläufe perfektionieren - Muskelgruppen stärken - individuelle Schwächen beheben von Michael Boyle Bücher online zu lesen. Online Functional Training: Bewegungsabläufe perfektionieren - Muskelgruppen stärken - individuelle Schwächen beheben von Michael Boyle ebook PDF herunterladen Functional Training: Bewegungsabläufe perfektionieren - Muskelgruppen stärken - individuelle Schwächen beheben von Michael Boyle Doc Functional Training: Bewegungsabläufe perfektionieren - Muskelgruppen stärken - individuelle Schwächen beheben von Michael Boyle MobiPocket Functional Training: Bewegungsabläufe perfektionieren - Muskelgruppen stärken - individuelle Schwächen beheben von Michael Boyle EPub