INHALT

03 | EDITORIAL

06 | EVENTS/SOCIAL LIFE

08 | NEWS

104 | GLOSSAR
Die wichtigsten Fachbegriffe, einfach erklärt

106 | IMPRESSUM/EXPERTENBEIRAT

TRAINING

10 | DIE ECKPFEILER EINES MODERNEN ATHLETIKTRAININGS
Dr. Lutz Herdener

18 | GROUND BASED GROUND-BASED TRAINING ALS SCREENING-METHODE
Fabian Allmacher

26 | TRAINING IN DER SCHWANGERSCHAFT
Prof. Dr. Thomas Gronwald

34 | DAS PILATES-POTENZIAL
WARUM ES SICH LOHNT, PILATES NEU ZU ENTDECKEN
Maike Hoyck

40 | JUGEND TRAINIERT! ATHLETIKTRAINING MIT NACHWUCHSFUSSBALLERN
Quirin Löppert

46 | PNF ATHLETISCHES 3D-TRAINING FÜR DEINE BESTLEISTUNG
Panos Pantas

52 | BREAKLETICS®
DER NEUE TRENDSPORT
Interview mit Gründer Petair

BREAKLETICS®

Der neue Trendsport: Breakdance-Choreografie in Verbindung mit Übungen aus dem Functional Training

DIE ECKPFEILER EINES MODERNEN ATHLETIKTRAININGS

Die Vielfältigkeit des Athletiktrainings und wie sich die unterschiedlichen Anforderungen in einem systematischen Konzept verbinden lassen

LEISTUNGSPUSH MIT HIT

Wie man bessere Leistungen durch hochintensives Training in einem Bruchteil der Zeit erreicht

KNOCHENÖDEME

Warum Bone bruise auch ein Thema für den Fußballsport ist

NUTRITION CHECK

Richtig essen kann man trainieren!

COACHING

56 | LEISTUNGSPUSH MIT HIT & HIIT
Mario Adelt

62 | DIE PERFORMANCE-PYRAMIDE
DAS SIMPLE MODELL IM SPITZENSPORT
Eberhard Schlömmer

68 | JOGGEN VS. INTERVALLTRAINING
WARUM KLASSISCHES CARDIO ZUM FETTABBAU ZEITVERSCHWENDUNG IST
Wolfgang Unsöld

MEDIZIN

74 | WEH TUN DARF ES – SCHMERZEN NIE!
Corry Ullrich

78 | KNOCHENÖDEME IM FUSSBALLSPORT
THERAPIEN UND BEHANDLUNGS-MÖGLICHKEITEN
Marco Congia

82 | NEURO FLOSSING
Patrick Meinart

LIFESTYLE

90 | INTERVIEW: RAPPER SILLA
VOM ALK ZUM HULK

94 | NUTRITION CHECK – TEIL 2
RICHTIG ESSEN KANN MAN TRAINIEREN!
Sari Rogge

102 | REZEPT
FROZEN MANGO-PAPAYA-TARTE

Fotos: istock; shutterstock; Fotostudio Herr Müller und die Liebe