

# INHALT

|          |                                                                                       |            |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>1</b> | <b>EINLEITUNG – WER IST LAMAR LOWERY?</b>                                             | <b>10</b>  |
| <b>2</b> | <b>FUNCTIONAL TRAINING</b>                                                            | <b>18</b>  |
| 2.1      | DEFINITION                                                                            | 19         |
| 2.2      | DIE PHILOSOPHIE HINTER DEM KOMPLETTEN TRAINING –<br>GRUNDLAGEN VON FUNCTIONAL FITNESS | 21         |
| 2.3      | DIE MUSKULATUR                                                                        | 23         |
| 2.4      | DAS SKELETTSYSTEM                                                                     | 27         |
| 2.5      | DAS ZENTRALE NERVENSYSTEM                                                             | 29         |
| 2.6      | DAS PERIPHERE NERVENSYSTEM                                                            | 30         |
| 2.7      | WAS KANN DURCH FUNCTIONAL TRAINING ERREICHT WERDEN?                                   | 31         |
| 2.8      | DREI FITNESSPHASEN ZUM MUSKELAUFBAU                                                   | 35         |
| 2.9      | INTEGRIERTES FITNESSTRaining                                                          | 37         |
| 2.10     | FUNKTIONELLE PROGRAMMERSTELLUNG                                                       | 39         |
| 2.11     | WAS IST YOGA?                                                                         | 42         |
| <b>3</b> | <b>ÜBUNGEN</b>                                                                        | <b>48</b>  |
| 3.1      | LÄUFER                                                                                | 50         |
| 3.2      | RADFAHRER                                                                             | 62         |
| 3.3      | TRIATHLETEN                                                                           | 74         |
| 3.4      | KAMPFKÜNSTE                                                                           | 86         |
| 3.5      | BOOTCAMP-WORKOUTS                                                                     | 98         |
| 3.6      | CROSSFIT-WORKOUTS                                                                     | 108        |
| 3.7      | HOCHINTENSIVES INTERVALLTRAINING                                                      | 124        |
| 3.8      | BEIN-, ARM- UND RUMPFWORKOUTS                                                         | 140        |
| <b>4</b> | <b>WIE MAN SICH BESSER ERNÄHRT – VON DAGMAR SCHOPEN</b>                               | <b>158</b> |
| 4.1      | KOHLLENHYDRATE                                                                        | 162        |
| 4.2      | PROTEINE                                                                              | 165        |
| 4.3      | FETT                                                                                  | 166        |
| 4.4      | GETRÄNKE                                                                              | 168        |

## FUNCTIONAL FITNESS FÜR ZUHAUSE

|              |                                                                  |     |
|--------------|------------------------------------------------------------------|-----|
| 4.5          | GEMÜSE UND OBST .....                                            | 170 |
| 4.6          | REZEPTE .....                                                    | 171 |
| 5            | BEWEGUNG IST OHNE FASZIEN NICHT MÖGLICH – VON JULIAN BAKER ..... | 178 |
| 5.1          | ARTEN VON FASZIEN .....                                          | 179 |
| ANHANG ..... |                                                                  | 186 |
|              | Literaturverzeichnis .....                                       | 186 |
|              | Bildnachweis .....                                               | 187 |