DEIN FITNESS COACH®

FUNCTIONAL FITNESS FÜR ZUHAUSE MIT

LAMAR & CHRIS

LAMAR UND CHRIS LOWERY

MEYER & MEYER VERLAG

INHALT

1 EINLEITUNG – WER IST LAMAR LOWERY? ... 10

2 FUNCTIONAL TRAINING ... 18
- 2.1 DEFINITION ... 19
- 2.2 DIE PHILOSOPHIE HINTER DEM KOMPLETTEN TRAINING – 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

3 ÜBUNGEN ... 48
- 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

4 WIE MAN SICH BESSER ERNÄHRT – VON DAGMAR SCHOPEN ... 158
- 4.1 KOHLENHYDRATE ... 162
- 4.2 PROTEINE ... 165
- 4.3 FETT ... 166
- 4.4 GETRÄNKE ... 168

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

3 ÜBUNGEN

Der Durchschnittsmensch ist nicht unglaublich ungesund und untrainiert, sondern bereit, zu beginnen, regelmäßig Sport zu treiben. Er läuft vielleicht schon oder fährt Fahrrad, hat aber noch nie Krafttraining gemacht.

Deshalb ist es extrem wichtig, dass er einen ausgebildeten Fachmann an seiner Seite hat, der ihm dabei hilft, die richtigen Trainingsstrukturen zu entwickeln, und ihn beim Training im Allgemeinen unterstützt, wenn es darum geht, dass er sich die richtige Ausführung aneignet, lernt, langsam zu trainieren, und versteht, wie sich die korrekte Bewegung anfühlt (dabei ist es auch hilfreich, vor Spiegeln zu trainieren). Wenn man ins Training einsteigt, ist es außerdem wichtig, zu wissen, wie man richtig atmet, und sich seiner Umgebung bewusst zu sein. Es ist die Aufgabe des Trainers, sicherzustellen, dass der Trainierende die korrekte Ausrüstung benutzt und mental und physisch auf die neuen Anforderungen vorbereitet ist, die an seinen Körper gestellt werden.

Der Fitnessenthusiast trainiert schon regelmäßig, möchte aber noch eine Schippe drauflegen. Für ihn ist es wichtig, seine Leistung zu verbessern und ein neues Fitnesslevel zu erreichen. Beispielsweise trainieren Triathleten auf einem Level, das sich stark von dem der meisten anderen Fitnessenthusiasten oder Sportler unterscheidet, weil ihre Sportart eine sehr zeitintensive Vorbereitung auf den Wettkampf erfordert. Triathleten müssen alle drei Ausdauerdisziplinen trainieren und verstehen, wie sie mit ihrer Energie haushalten; sie müssen so reibungslos wie möglich von einer Aktivität zur anderen übergehen und lernen, wie sie, trotz erschöpfter Muskulatur, weitermachen können. Dieser spezielle Fitnessenthusiast hat also andere Bedürfnisse als beispielsweise ein begeisterter Läufer.

Da die Trainingsbedürfnisse sich je nach den Fitnesszielen unterscheiden, sind die folgenden Workouts auf verschiedene Sportarten und Aktivitäten abgestimmt. Unter anderem enthalten sie Stabilitätsübungen für Läufer, Radfahrer, Triathleten und Kampfsportler:

- Bootcamp-Workouts – draußen und drinnen;
- CrossFit-Workouts;
- hochintensives Intervalltraining;
- Bein-, Arm- und Rumpfworkouts;
- Workouts für Fortgeschrittene mit Geräten in einer Fitnesseinrichtung.

Alle Übungen sind sowohl für Anfänger als auch für erfahrene Fitnessenthusiasten geeignet, auch wenn sie diese bestimmte Sportart nicht ausüben. Die Beispiele für Zirkeltraining am Ende jedes Abschnitts helfen dabei, basierend auf dem Fitnesslevel, einen Trainingsplan zu erstellen.

Krafttraining muss nicht kompliziert oder teuer sein. Das Tolle an Kraft- und Stabilitätstraining ist, dass es zahllose Übungen gibt, die ohne teure Geräte durchgeführt werden können.

Bei jeder Übung erfolgt ein Hinweis, für welches Level sie geeignet ist:

Anfänger: ★
Fortgeschrittene: ★ ★
Erfahrene: ★ ★ ★

3.1 LÄUFER

Neun Kraft- und Stabilitätsübungen für Läufer werden nachfolgend vorgestellt.

Übung 1: Liegestütz ★★★

Hauptsächlich beanspruchte Muskelgruppen : Rücken – Brust – Arme

Ausrüstung: Superband leicht

1

2

Ausführung: Du gehst in die Liegestützposition. Die Hände stehen schulterbreit und die Füße etwa hüftbreit auseinander. Kopf und Wirbelsäule bilden eine Linie und der Körper ist gerade. Du legst das Band mit leichtem Widerstand zwischen Daumen und Zeigefinger sowie unter einen Fuß. Das Bein mit dem Band unter dem Fuß bleibt die ganze Zeit angehoben, während du die Liegestütze machst. Du beugst die Arme mindestens 90° und senkst dadurch deinen Körper. Dann kehrst du in die Ausgangsposition zurück, in der die Arme vollkommen gestreckt und das Bein angehoben ist. Wiederhole die gewünschte Anzahl an Wiederholungen.

HINWEIS: Ziehe nicht das Kinn zur Brust und lasse nicht die Hüfte durchhängen. Halte sowohl während der konzentrischen als auch der exzentrischen Phase ein gleichmäßiges Tempo.

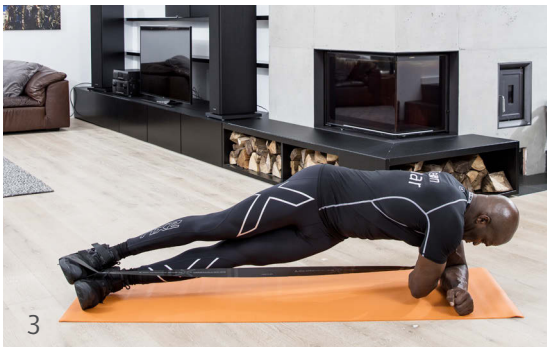
Übung 2: Seitstütz mit CLX ★

Hauptsächlich beanspruchte Muskelgruppen: Schulter – Rücken – Bauch seitlich

Ausrüstung: Thera-Band CLX®

1

2

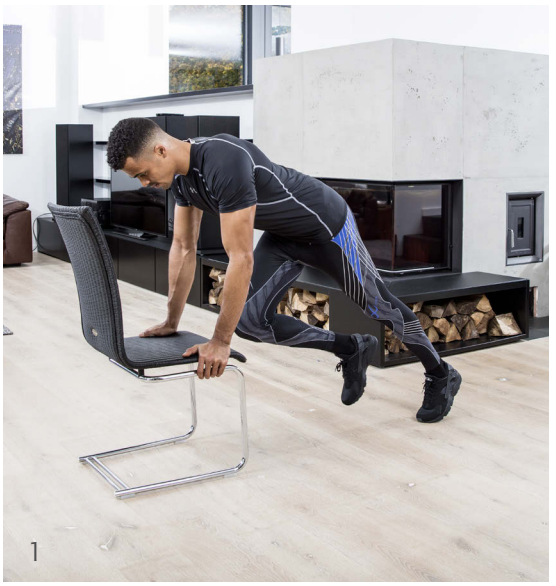

3

Ausführung: Du startest in der Seitstützposition und stützt dich auf den linken Unterarm und die Seite des linken Fußes. Kein anderer Körperteil sollte den Boden berühren. Du legst das Thera-Band CLX® so über den Fuß, dass es nicht herunterrutscht, und hältst es in der rechten Hand. Nun streckst du den rechten Arm, sodass er zur Seite zeigt. Du rotierst den Arm mit dem CLX-Band horizontal bis auf Brusthöhe und führst ihn weiter nach unten, bis er sich zwischen Boden und linker Rumpfseite befindet. Dann kehrst du in die Ausgangsposition zurück und wiederholst die Übung. Während der Bewegung spannst du den Rumpf an. Wenn du die Übungen auf einer Seite durchgeführt hast, wiederholst du sie auf der anderen Seite.

Übung 3: Bergsteiger mit Stuhl ★

Hauptsächlich beanspruchte Muskelgruppen: Schulter – Brust – Rücken – Bauch – Hüfte

Ausrüstung: Stuhl


1

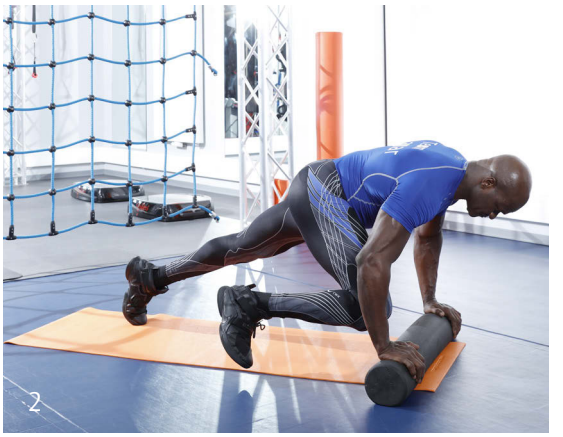
2

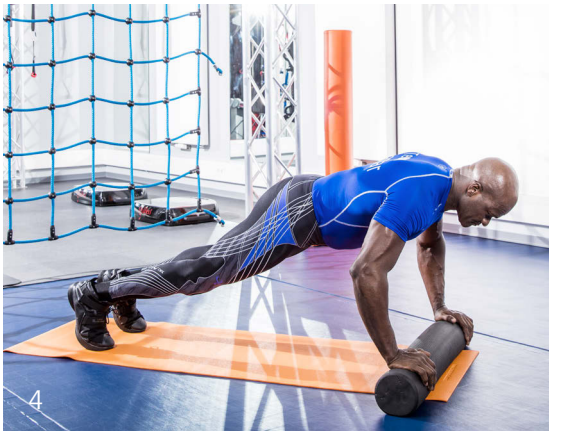
Ausführung: Du stellst dich vor den Stuhl und stützt beide Hände schulterbreit auseinander auf dessen Kanten. In dieser liegestützähnlichen Position ist dein Oberkörper höher als die Füße, was die Ausführung der Übung erleichtert. Du stabilisierst den Rumpf und hältst Kopf und Nacken gerade in einer Linie mit der Wirbelsäule. Nun bringst du die Knie dynamisch abwechselnd zur Brust. Das ähnelt dem Laufen auf der Stelle. Absolviere die gewünschte Anzahl der Übungswiederholungen.

Übung 4: Passiver Liegestütz mit Knieflexion mit Hartschaumrolle ★★

Hauptsächlich beanspruchte Muskelgruppen: Arme – Hüfte – Brust – Rücken

Ausrüstung: Hartschaumrolle





Ausführung: Du startest in der statischen oder exzentrischen Liegestützposition. Die Hände stehen unter der Schulter auf der Hartschaumrolle. Mit leicht gebeugten Ellbogen beginnst du, ein Bein zu beugen und wieder zu strecken. Es ist wichtig, dass du das Bein etwa fünf Sekunden in der gestreckten Position hältst, bevor du das Bein wechselst. Wiederhole es genau so auf der anderen Seite.

Übung 5: Überkreuzen im Liegen mit Hartschaumrolle ★★

Hauptsächlich beanspruchte Muskelgruppen: Bauch – unterer Rücken

Ausrüstung: Hartschaumrolle

Ausführung: Du liegst mit der Wirbelsäule auf der Hartschaumrolle. Passe dabei auf deinen Nacken und Kopf auf. Der linke Arm liegt seitlich neben dem Körper, den rechten Arm hältst du neben dem Ohr. Nun streckst du das linke Knie und hebst die Ferse vom Boden, während der Rücken weiterhin flach auf der Hartschaumrolle liegt. Das rechte Knie ist gebeugt und der Fuß steht auf dem Boden. Dann hebst und drehst du den Rumpf zur Gegenseite. Das Kinn zeigt dabei nach oben und die linke Hand bleibt auf dem Boden. Du führst den rechten Ellbogen mit leichtem Schwung zum linken Knie, kehrst in die Ausgangsposition zurück und wiederholst die Übung. Stelle sicher, dass du auf beiden Seiten die gleiche Anzahl an Wiederholungen durchführst.

Übung 6: Klappmesser mit Hartschaumrolle (Balance) ★

Hauptsächlich beanspruchte Muskelgruppen: Bauch – unterer Rücken

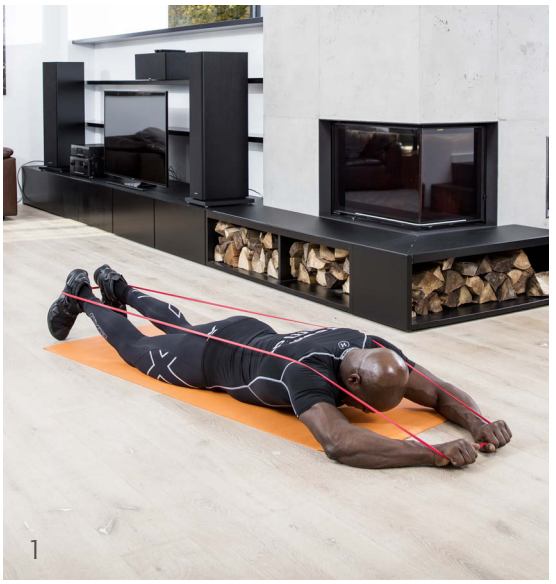
Ausrüstung: Hartschaumrolle

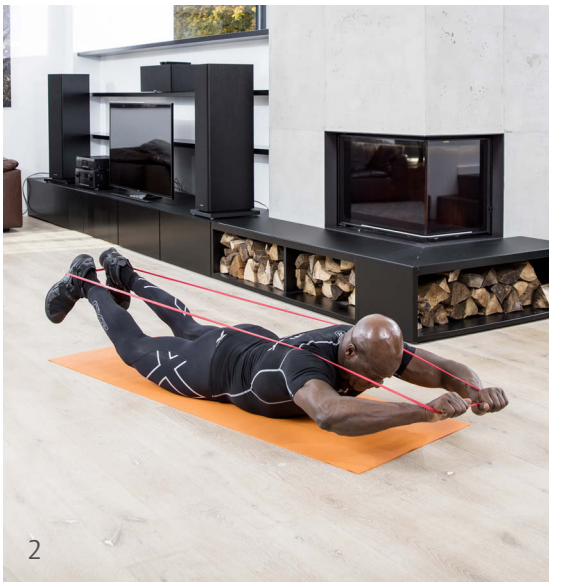
Ausführung: Du liegst mit der Wirbelsäule auf der Hartschaumrolle. Passe dabei auf deinen Nacken und Kopf auf. Der linke Arm liegt seitlich neben dem Körper, den rechten Arm hältst du neben dem Kopf. Nun streckst du beide Knie und hebst die Fersen vom Boden, während der Rücken weiterhin flach auf der Hartschaumrolle liegt. Dann beugst du – wie ein Klappmesser – die Knie und bringst sie zum Rumpf. Das Kinn zeigt dabei nach oben und die linke Hand bleibt auf dem Boden. Mit leichtem Schwung führst du den rechten Arm in der Sagittalebene rechts neben dem Rumpf neben das rechte Knie. Du kehrst in die Ausgangsposition zurück und wiederholst die Übung. Nachdem alle Wiederholungen auf der einen Seite durchgeführt sind, wiederholst du sie auf der anderen Seite.

Übung 7: Hyperextension mit Superband leicht ★

Hauptsächlich beanspruchte Muskelgruppen: Rücken – Arme

Ausrüstung: Superband leicht, Gymnastikmatte


1

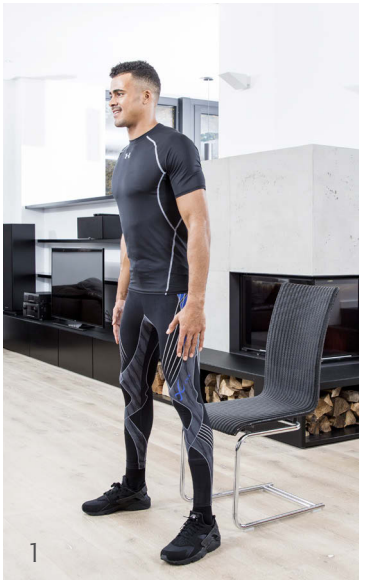

2

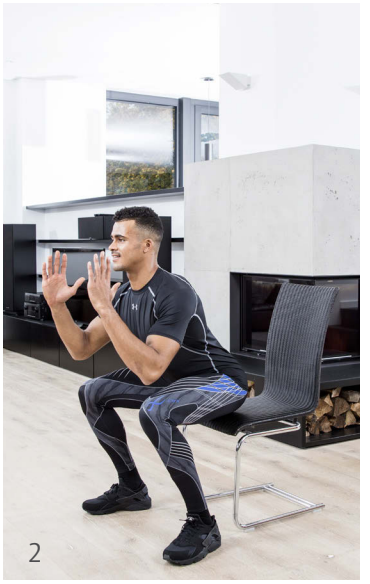
Ausführung: Du startest in Bauchlage auf der Matte. Das Band mit leichtem Widerstand hältst du in beiden Händen mit gestreckten Armen vor dir. Das Band liegt auch unter deinen beiden Füßen. Die Beine sind gestreckt und das Band befindet sich in der dorsalen Position, d. h. hinter dem Körper, wenn das Gesicht nach unten zeigt. Gleichzeitig hebst du nun Arme und Beine vom Boden. Du kehrst in die Ausgangsposition zurück und wiederholst die Übung.

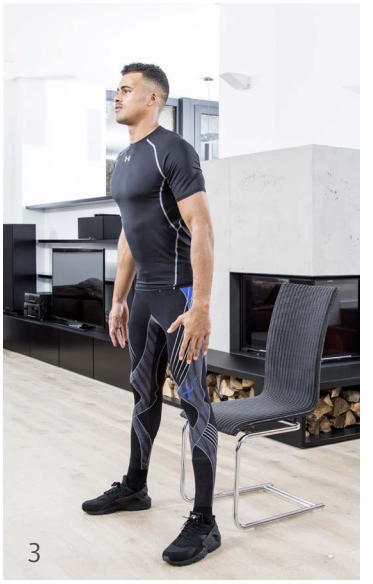
Übung 8: Eigengewichts-Kniebeugen mit Stuhl ★

Hauptsächlich beanspruchte Muskelgruppen: Beine – Hüfte

Ausrüstung: Stuhl







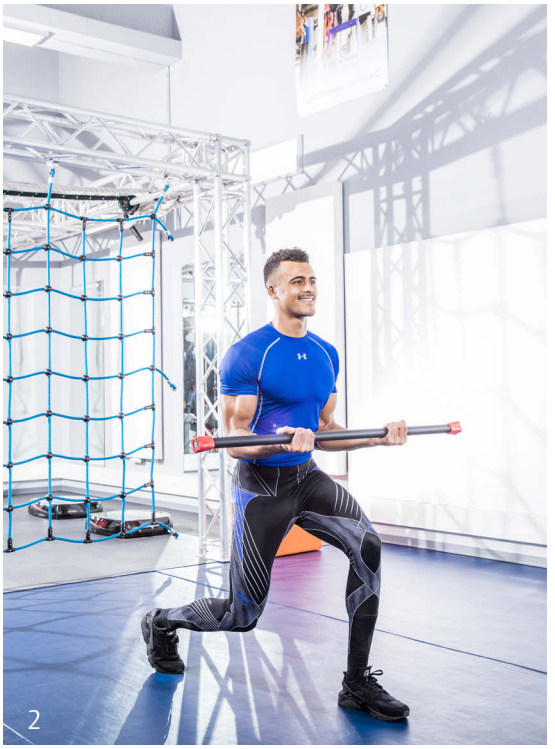
Ausführung: Du stellst dich mit dem Rücken zum Stuhl vor den Stuhl. Die Fersen sind etwa 10-20 cm vom Stuhl entfernt und die Arme hängen seitlich am Körper. Nun machst du eine 90°-Kniebeuge und stoppst, wenn dein Gesäß den Stuhl leicht berührt. Setze dich nicht hin, sondern tippe den Stuhl nur leicht mit dem Gesäß an. Während du die Kniebeuge machst, hebst du die Arme vor dir und abduzierst sie etwa 60° in der Sagittalebene. Du adduzierst die Arme (senkst sie), wenn du dich wieder gerade hinstellst. Dann wiederholst du die Übung.

Übung 9: Ausfallschritt nach vorne und hinten mit 90°-gebeugtem Ellbogen ★

Hauptsächlich beanspruchte Muskelgruppen: Arme – Beine – Rücken

Ausrüstung: Gymstick Aerobic Bar

Ausführung: Du hältst im Stehen den Aerobic Bar in der zweiten Hebelarmposition – die Ellbogen sind 90° gebeugt. Du machst einen Ausfallschritt nach vorne. Dann streckst du das hintere Bein und machst direkt einen Ausfallschritt nach hinten. Nun stellst du dich wieder gerade hin, machst mit dem anderen Bein einen Ausfallschritt nach vorne und wiederholst die Übung.


2

3

Allgemeine Trainingsinformationen: Mache mit den neun zuvor gezeigten Übungen zwei- bis dreimal pro Woche ein 20-30-minütiges Zirkeltraining. Es gibt zwei Zirkelversionen, eine für Anfänger und eine für Erfahrene (s. folgende Tabellen). Die Pausen zwischen den Übungen sollten nur so lange dauern, wie du brauchst, um die Position zu wechseln. Dadurch ist das Zirkeltraining effektiv.

Zirkeltraining für Anfänger

ÜBUNG	DURCHGÄNGE UND WIEDERHOLUNGEN	PAUSE (SEKUNDEN)
1 Liegestütz	15 x	–
5 Überkreuzen im Liegen mit Hartschaumrolle	2 x 10	15
6 Klappmesser mit Hartschaumrolle (Balance)	10 x pro Seite	–
3 Bergsteiger mit Stuhl	3 x 15 Sekunden	15
7 Hyperextension mit Superband leicht	2 x 10	15
2 Seitstütz mit CLX	2 x pro Seite, 15 Sekunden halten	–
8 Eigengewichts-Kniebeugen mit Stuhl	10 x	–
9 Ausfallschritt nach vorne und hinten mit 90° gebeugtem Ellbogen	10 x pro Bein	–
HINWEIS: Mache 1-2 Minuten lang Pause und wiederhole dann alle Übungen.		

Laufen alleine reicht nicht – vor allem nicht für Menschen, die im Büro arbeiten. Das viele Sitzen führt zu muskulären Dysbalancen.

Durch das Laufen werden einige Muskelgruppen stärker, andere Muskeln hingegen verkürzen sich oder werden sogar schwächer. Um dies zu verhindern, haben wir die neun wichtigsten Ausgleichsübungen für Läufer zusammengestellt. Ausreden gelten nicht - Sie brauchen diese Übungen nur dreimal pro Woche durchzuführen. Los geht´s.

Zirkeltraining für Erfahrene

ÜBUNG	DURCHGÄNGE UND WIEDERHOLUNGEN	PAUSE (SEKUNDEN)
1 Liegestütz	15-20 x	–
5 Überkreuzen im Liegen mit Hartschaumrolle	2 x 25	15
6 Klappmesser mit Hartschaumrolle (Balance)	15 x pro Seite	–
3 Bergsteiger mit Stuhl	2 x 30 Sekunden	10
7 Hyperextension mit Superband leicht	2 x 20	10
2 Seitstütz mit CLX	3 x pro Seite, 25 Sekunden halten	–
8 Eigengewichts-Kniebeugen mit Stuhl	15-20 x	–
9 Ausfallschritt nach vorne und hinten mit 90° gebeugtem Ellbogen	15 x pro Bein	–
HINWEIS: Mache 1-2 Minuten lang Pause und wiederhole dann alle Übungen.		