

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 PROGRAMMIERSTELLUNG	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	KOHLLENHYDRATE	162
4.2	PROTEINE.....	165
4.3	FETT	166
4.4	GETRÄNKE	168

FUNCTIONAL FITNESS FÜR ZUHAUSE

4.5 GEMÜSE UND OBST170

4.6 REZEPTE171

5 BEWEGUNG IST OHNE FASZIEN NICHT MÖGLICH – VON JULIAN BAKER178

5.1 ARTEN VON FASZIEN179

ANHANG186

Literaturverzeichnis.....186

Bildnachweis.....187