



Lamar Lowery

FUNCTIONAL FITNESS

THAT'S IT!

LAMARS BESTE WORKOUTS
UND TRAININGSPLÄNE

»» MIT VIDEOS ZUM DOWNLOAD

MEYER
& MEYER
VERLAG

INHALT

1	EINLEITUNG – WER IST LAMAR LOWERY?	10
2	FUNCTIONAL TRAINING	16
2.1	Definition	18
2.2	Die Philosophie hinter dem kompletten Training – Grundlagen für deine Functional Fitness	21
2.2.1	Die Muskulatur.....	23
2.2.2	Das Skelettsystem.....	28
2.2.3	Das zentrale Nervensystem	32
2.2.4	Das Nervensystem	32
2.3	Was kann durch Functional Training erreicht werden?	34
2.4	Was macht den Functional Personal Trainer aus?	36
2.5	Voraussetzungen für ein erfolgreiches Personal Training Business.....	41
3	TRAININGSINHALTE.....	46
3.1	Die vier Säulen der menschlichen Bewegung	46
3.2	Die drei Ebenen der menschlichen Bewegung	49
3.3	Das Umfeld.....	54
3.3.1	Schwerkraft oder Gewichtskraft.....	54
3.3.2	Masse, Trägheit und Beschleunigung (Impuls).....	55
3.3.3	Hebelarm und Drehmoment.....	57
3.4	Kraft und Rumpfstabilität – geeignete Übungen und Tests.....	60
3.4.1	Aufbau (Übungsbeispiele).....	61
3.4.2	Unterkörperkraft	67
3.4.3	Unterkörperkraft plus Leistung.....	68
3.4.4	Der gesamte Körper	69
3.4.5	Oberkörperkraft.....	69
3.5	Ausdauer	70
3.5.1	Ausdauer und Funktionalität.....	70
3.6	Gelenkstabilisierung, Gleichgewicht und posturale Kontrolle.....	71
3.7	Propriozeption	75
3.8	Kleingeräte	77

3.8.1	Elastische Widerstände.....	78
3.8.2	(Medizin-)Bälle und Gewichte	79
4	AUFBAU.....	84
4.1	Der Weg zu funktionaler Leistungsfähigkeit	85
4.2	Schritte und Richtlinien der Trainingsanpassung	90
5	PRAXIS.....	94
5.1	Die Basics.....	102
5.2	Komplexität mit System – Säulen und Ebenen	202
5.2.1	Band-und-Pulley-Training I+II	202
5.2.2	Fitnessball-Training I+II	209
5.2.3	Stroops & Stik.....	219
5.2.4	Schlingentraining	225
5.2.5	Core-Trainer	229
5.2.6	Große Schleifen.....	245
5.2.7	Fighter Sack.....	247
5.2.8	Core-Ball und Elastisches Band	251
5.2.9	Core-Bar und Elastisches Band	256
5.2.10	Ropes.....	260
5.2.11	Gewichtsball und Hütchen.....	264
5.3	Trainingszirkel/Workouts.....	267
	Literaturnachweis.....	282
	Danksagung.....	284
	Bildnachweis.....	285



Dieses Buch entstand
mit freundlicher
Unterstützung der
Ludwig ARTZT GmbH.



Dein Partner für funktionelle Kleingeräte
und professionelle Ausbildungen!

 **ARTZT**[®]
Produkte für Sport und Gesundheit

www.artzt.eu

KAPITEL

1



EINLEITUNG
—
WER IST
LAMAR
LOWERY?

1

EINLEITUNG – WER IST LAMAR LOWERY?

Wenn man mich, Lamar Lowery, erblickt, denkt man unweigerlich an eine lebendig gewordene Actionfigur. Als über 2 m großer Modellathlet aus den USA, mit Besitz der deutschen und amerikanischen Staatsbürgerschaft, bin ich ein ständiger Pendler zwischen der Alten und Neuen Welt. Mein Berufsbild Personal Trainer.

Seit 38 Jahren bringe ich, Lamar Lowery, 1966 in Manhattan geboren, mit neuartigen Trainingsmethoden rund um Functional Fitness, Sportler, Manager und viele andere Personengruppen in Schwung. Von Anfang an war ich überzeugt, dass man mit strukturiertem Vorgehen – übrigens eine eher deutsche Mentalität – starkem Willen und regelmäßiger Weiterbildung bzw. Information in den Bereichen Training, Taktik und Forschung große Erfolge im Gesundheits- und Wellnessmarkt erreichen kann. Diese Grundeinstellung habe ich von Anfang an in meiner eigenen Ausbildung berücksichtigt:

KARRIERE

- › 1984 Highschoolabschluss
- › Benedict College 1984-1988/Bachelor/Sport Sciences
- › Columbia Junior College/Midlands
- › Technical College/Athletic Scholarships

- › 1986-1989 South Carolina Department of Lexington County Mental Health Hospital, Columbia, South Carolina
- › Mental Health Specialist as Male Nursing Assistant
- › 1989-1994 Dienst in der U.S. ARMY
- › Army Physical Fitness Master
- › Instructor and Master Instructor
- › Fitness Institute International, Inc /Exercise Science Foundations Course
- › Fitness Testing Specialist Course
- › Functional Training Specialist Course
- › Nutrition Education & Weight Management Specialist Course
- › Special Populations/Post-Rehabilitation Specialist Course
- › Strength & Conditioning Specialist Course
- › CPTS
- › Faszienbildung Stufe 1
- › Faszienbildung Stufe 2

TÄTIGKEIT ALS TRAINER

1995-2000 World Sport West End, Wetzlar
Maritim Hotel/Frankfurt am Main
Hilton Hotel/Frankfurt am Main

PERSONAL TRAINER

2000-2003 Part-Time Coaching
2003-2005 Personal Training Company, Palm Beach/Florida

HARMONY TRAINING MIT LAMAR

2005-2007 MS – Sales Representative Consulting & Training GmbH, Wetzlar

PERSONAL TRAINER

2007 Foundation of Lamar Functional Training Academy

Ich habe schon immer von einer eigenen Trainingseinrichtung geträumt. Als Personal Trainer bin ich seit 15 Jahren erfolgreich in Deutschland tätig, habe mit Führungskräften

großer Firmen und vielen Prominenten gearbeitet und Beiträge für Fachzeitschriften verfasst. Vor acht Jahren gründete ich die „Lamar Functional Training Academy“. „Mein“ Functional Training umfasst individuelle Übungen, die direkt auf die jeweiligen Aktivitäten des Kunden abgestimmt werden. Zu meinem Kundenkreis gehört der vielbeschäftigte Manager aus Frankfurt ebenso wie die erfolgreiche Geschäftsfrau aus Gießen oder der Ruheständler, der sein Golfhandicap verbessern möchte.

Für mich, als Gesundheitsprofi, sind eine gute Ausbildung, ein geschultes Auge und viel Erfahrung die wichtigsten Voraussetzungen für den Erfolg von Kunden und Trainer. Dank dieser Grundlagen kann ich auch Genesungs- und Erholungssuchenden nach einer Operation oder Verletzung helfen, ihre Schmerzen loszuwerden. Viele, von Rückenschmerzen geplagte Menschen fühlen sich nach einem spezifischen Training mit mir wieder fit, gesund und belastbar. Ich lebe meine Überzeugung: „Zielgerichtetes Functional Training ist das beste Training für dein tägliches Leben.“



M. RECTUS ABDOMINIS – GERADER BAUCHMUSKEL

HÜFTHEBEN



a



b



c

Fotos 54 a-c

AUSGANGSPOSITION

Du legst dich auf den Rücken. Beide Füße stehen flach auf dem Boden und die Arme ruhen neben dem Körper.

AUSFÜHRUNG

Du hebst Beine und Hüfte vom Boden, sodass sich die Knie leicht in Richtung Kopf bewegen (nach vorne oben) und der untere Rücken den Boden nicht mehr berührt. Die Arme dienen nur der Stabilisierung und sollten das Anheben der Hüfte so wenig wie möglich unterstützen.

BETEILIGTE MUSKELN

PRIMÄR

Gerader Bauchmuskel (M. rectus abdominis)

SEKUNDÄR

Äußerer schräger Bauchmuskel (M. obliquus externus abdominis)

Innerer schräger Bauchmuskel (M. obliquus internus abdominis)

Gefiederte Muskeln (Mm. multifidii)

Quadratischer Lendenmuskel (M. quadratus lumborum)

Längster Muskel des Brustkorbs (M. longissimus thoracis)

Großer Rückenmuskel (M. latissimus dorsi)

M. RECTUS ABDOMINIS – GERADER BAUCHMUSKEL

PLANK JACKS IM UNTERARMSTÜTZ



a



b



c

Fotos 55 a-c

AUSGANGSPOSITION

Du hebst den Körper aus der Bauchlage, sodass nur die Unterarme und Zehen den Boden berühren. Den Rücken hältst du gerade.

AUSFÜHRUNG

Die Hände hältst du für mehr Stabilität eng zusammen. Dein Körper bildet eine gerade Linie. Nun springst du mit den Beinen über Schulterbreite hinaus nach außen. Stabilisiere kurz die Position und springe in die Ausgangsposition zurück. Wiederhole die Übung.

BETEILIGTE MUSKELN

PRIMÄR

Gerader Bauchmuskel (M. rectus abdominis)

Quer verlaufender Bauchmuskel (M. transversus abdominis)

SEKUNDÄR

Äußerer schräger Bauchmuskel (M. obliquus externus abdominis)

Innerer schräger Bauchmuskel (M. obliquus internus abdominis)

Gefiederte Muskeln (Mm. multifidii)

Quadratischer Lendenmuskel (M. quadratus lumborum)

Längster Muskel des Brustkorbs (M. longissimus thoracis)

Darmbein-Rippen-Muskel (M. iliocostalis)

Großer Rückenmuskel (M. latissimus dorsi)

M. RECTUS ABDOMINIS – GERADER BAUCHMUSKEL

WINDMÜHLE MIT KETTLEBELL



a



b



c

Fotos 56 a-d



d

AUSGANGSPOSITION

Deine Beine stehen mehr als schulterbreit auseinander. Zunächst hebst du die Kettlebell mit einem Arm auf Schulterhöhe, danach drückst du sie über Kopfhöhe.

AUSFÜHRUNG

Du hältst die Kettlebell fest in der Hand und senkst deinen Körper durch Beugung der Hüfte langsam nach vorne. Gleichzeitig folgt dein Blick der Kettlebell, wodurch eine leicht Rotation des Oberkörpers erfolgt. Der Arm bleibt dabei gerade.

BETEILIGTE MUSKELN

PRIMÄR

Gerader Bauchmuskel (M. rectus abdominis)

Äußerer schräger Bauchmuskel (M. obliquus externus abdominis)

Innerer schräger Bauchmuskel (M. obliquus internus abdominis)

SEKUNDÄR

Mittlerer Gesäßmuskel (M. gluteus medius)

Großer Gesäßmuskel (M. gluteus maximus)

Zweiköpfiger Oberschenkelmuskel (M. biceps femoris)

M. RECTUS ABDOMINIS – GERADER BAUCHMUSKEL

CHOP MIT MEDIZINBALL ÜBER DEM KOPF



a



b



c



d

Fotos 57 a-d

AUSGANGSPOSITION

Du stehst gerade, die Füße etwas mehr als schulterbreit auseinander. Den Medizinball hältst du mit leicht gebeugten Armen über dem Kopf.

AUSFÜHRUNG

Im Stand beugst du die Knie und führst den Medizinball nach unten zwischen die Beine. Nun kehrst du in die Ausgangsposition zurück.

BETEILIGTE MUSKELN

PRIMÄR

Gerader Bauchmuskel (M. rectus abdominis)
Äußerer schräger Bauchmuskel (M. obliquus externus abdominis)
Innerer schräger Bauchmuskel (M. obliquus internus abdominis)
Vorderer Deltamuskel (M. deltoideus, pars clavicularis)

SEKUNDÄR

Äußerer breiter Oberschenkelmuskel (M. vastus lateralis)
Mittlerer breiter Oberschenkelmuskel (M. vastus intermedius)
Innerer breiter Oberschenkelmuskel (M. vastus medialis)
Gerader Oberschenkelmuskel (M. rectus femoris)