



Joshua Kozak

*Fit for life* ★★★★★

Kraft, Stabilität und Beweglichkeit verbessern

Dorling Kindersley 2018 ◦ 192 Seiten ◦ 16,95  
978-3-8310-2616-5

„Wir alle werden älter, jeder auf seine Art und Weise“, heißt es im Vorwort zu diesem Buch, das dem Leser das funktionelle Training näherbringen will. Hier geht es nicht darum, Muskelberge aufzubauen oder locker einen Kopfstand oder Spagat zu meistern. Das funktionelle Training soll dabei helfen, den Körper zu kräftigen und zugleich die Beweglichkeit, die mit zunehmendem Alter oft eingeschränkt wird, zu erhalten bzw. wiederherzustellen, so dass der Alltag leichter bewältigt werden kann.

Das Buch ist in vier Großkapitel unterteilt. Den Beginn machen FUNKTIONELLE FITNESS-BASICS, d.h. es gibt eine kurze Einführung von 14 Seiten, die die Vorzüge des funktionellen Trainings erläutert, Grundbewegungen erklärt und Fakten zum menschlichen Körper vermittelt. Wussten Sie z.B., dass sich Ihr Stoffwechsel im Schnitt um 2% pro Lebensjahrzehnt verlangsamt? Oder etwa 350 Millionen Menschen an Arthrose leiden? Es wird erklärt, was genau ein effektives Training auszeichnet, wie man am besten während der Übungen atmet oder Muskelkater verhindert. Es gibt zudem eine Einführung in die korrekte Benutzung des Buches, einen Überblick über benötigte Hilfsmittel und zuletzt einen mehrseitigen Test, der die fünf Bereiche Haltung, Kraft, Stabilität, Beweglichkeit und Ausdauer testet. Hier erfährt man nicht nur, wie es um den eigenen Körper beschaffen ist, sondern kann im Anschluss auch das richtige Trainingsprogramm für sich auswählen. Es werden Punkte von 1 (schlecht) bis 4 (ideal) vergeben.

Es folgen nun 62 unterschiedliche ÜBUNGEN, nochmals unterteilt in Fortbewegung, Wegdrücken, Ziehen, Rotation, Heben und Senken. Jede Übung wird auf einer Doppelseite präsentiert, links oben ist stets angegeben, welcher der oben genannten fünf Bereiche mit der Übung verbessert werden kann und welche Hilfsmittel benötigt werden. Für viele Übungen





sind keine Hilfsmittel notwendig, was sie wiederum einfacher macht, da auf diese Weise eine übliche Ausrede, um nicht trainieren zu müssen („Ich hab das ja alles gar nicht“) entfällt.

Ansonsten benötigt man lediglich Kurzhanteln (die man auch gegen Wasserflaschen austauschen kann) oder mal einen Step oder eine Stufe.



Die Übungen werden in Wort und Bild sehr gut erklärt, so dass es wenig Möglichkeit für eine falsche Ausführung gibt. In den Fotos sind zusätzliche Hinweise eingearbeitet, auf die man achten sollte. Für fast alle Übungen gibt es zudem den Hinweis auf eine einfachere Ausführung (z.B. nicht im Stehen, sondern im Sitzen zu trainieren oder die Übung ohne Gewichte auszuführen) oder eine Steigerung.

Das dritte Kapitel widmet sich insgesamt 20 speziellen WORKOUTS. Hier werden für unterschiedliche Fitnesslevel (deshalb unbedingt den Test zu Beginn durchführen, damit man sich weder über- noch unterfordert) fertige Übungskombinationen vorgestellt. Es gibt eine Liste, die mit der jeweiligen Seitenzahl auf die konkrete Übung verweist und ebenfalls angibt, wie oft die jeweilige Übung je nach Fitnesslevel durchgeführt werden sollte. Hier kann man zwischen Ganzkörpertraining, Krafttraining, Schnelligkeit, Kalorienverbrennung, Prävention, Stabilisierung und anderen Übungsarten auswählen.

Zuletzt gibt es drei FITNESSPROGRAMME, für Anfänger, Mittelstufe und Fortgeschrittene. Hier wird ein kompletter Trainingsplan für vier Wochen vorgegeben, jeweils mit zwei Ruhetagen pro Woche und einer Mischung aus unterschiedlichen Körperbereichen und Übungsformen, die insgesamt dem ganzen Körper guttun und alle oben genannten Bereiche beinhalten. Es wird zudem darauf hingewiesen, jedes Training mit einem Warm up und einem Cool down zu beginnen bzw. zu beenden. Nach vier Wochen kann erneut der Fitnesslevel getestet werden, um zu entscheiden, ob man den gleichen Plan nochmals durchläuft oder eine Stufe aufgestiegen ist.

Insgesamt ist dieses Buch sehr gut dazu geeignet, bewegungsfaulen Menschen einfache, aber effektive Übungen näherzubringen, um langfristig ihre Gesundheit zu verbessern und diversen Krankheiten vorzubeugen. Man findet viele Anregungen und Ideen, sollte bei bestehenden Problemen (etwa mit Gelenken) aber sicherheitshalber Rücksprache mit einem Arzt oder Physiotherapeuten halten. Ich selbst kenne viele der Übungen aus dem Reha-Sport und kann bestätigen, dass sie nützlich sind und guttun.