

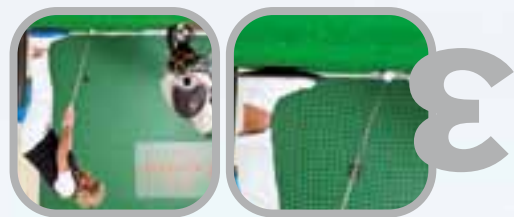


Geben Sie Ihrem Handicap neuen Schwung!

FUNCTIONALGOLFTTRAINING



Körpergewichtstraining



Balancestraining



Rotationsstraining



Kraft- und Stabilitätstraining



medicalsports network

01.11

Prävention, Therapie und Sportslife für Amateure und Profis

Andrea Henkel,
die sechsmalige Weltmeisterin ist aktuell Gesamt-Weltcup Dritte mit guten Chancen auf den Gesamtsieg und damit Deutschlands erfolgreichste Biathletin in dieser Saison.



➔ **Sonderdruck**
Funktionelle und explosive Dynamik
Interview mit Lamar Lowery

Funktionelle und explosive Dynamik

In der Welt des Leistungssports existieren verschiedene Komponenten für die Leistung eines Top Athleten, nämlich Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Wenn der Athlet eines dieser drei Dinge ohne das jeweils andere trainiert, wird er nicht auf seinem höchstmöglichen Level trainieren. Functional Training bietet dem Sportler eine Stärkung dieser Komponenten, gleichzeitig hat es auch eine präventive Wirkung. MedicalSportsNetwork sprach mit Lamar Lowery über die Optimierung von Kraft und Leistung.

Welche Grundidee steckt hinter Ihrer Methode des Functional Trainings?

Kraft ist wichtig, aber die Wenigsten wissen, woher sie wirklich kommt. Eines der Modelle oder Konzepte, die ich verfolge, beschränkt sich nicht nur auf physikalische Gesetze, sondern bindet auch wissenschaftlichen Studien über Reflexe und Stabilisierung mit ein. Ich glaube, dass die wahre Quelle unserer "Kraft-Produktion" die Rumpfstabilität (CORE) ist und nicht die Beine oder der Boden. Wir wandeln durch biologische Prozesse in unserem Körper Energie um, die wir in den Boden einleiten. Die Physik sagt aus, dass jede Aktion eine gleiche und gegenteilige Reaktion zur Folge hat, deshalb gibt der Boden nur die Energie zurück, die wir vorher rein-gesteckt haben.

Muss vor dem Beginn des Functional Trainings ein Leistungstest mit dem Patient/Sportler stattfinden?

Ja, es muss definitiv ein Leistungstest stattfinden. Nur so kann gewährleistet werden, dass man eine individuelle Trainingsprogrammierung vornehmen kann. Außerdem braucht man einen Referenzwert, um die spätere Leistungssteigerung messen und feststellen zu können. Ich empfehle immer, einen vollständigen Gesundheitscheck und Laktat-Test bei einem

Mediziner durchzuführen. Die Erstellung einer Leistungsdiagnostik ist für jeden sporttreibenden Menschen, egal ob Profi oder Hobbysportler, zu empfehlen. Nach dem Test werden die Messwerte in einem speziellen Programm analysiert und der Sportler erhält ein ausführliches Messprotokoll mit Trainingsempfehlungen sowie eine Beratung.

Betrachten wir uns das doch mal ganz praktisch. Wie können z.B. Golfer oder Läufer profitieren?

Um Ihr Golfspiel zu verbessern, müssen Sie Körperkraft, Rotationsvermögen und Ihre dynamische Balance steigern. Eine Verringerung des Körpergewichts führt zu mehr Beweglichkeit in diesen Bereichen. Die Vorteile sind enorm. Wenn Sie Kraft- und Rotationsübungen einsetzen und in Ihr tägliches Leben integrieren, werden Sie ein geringeres Verletzungsrisiko eingehen, mehr Kraft durch vergrößerten Bewegungsradius gewinnen, längere, gleichmäßigere und exaktere Schläge ausführen, beim Rückschwung eine exaktere Drehung und beim Durchschwung eine präzisere Rotation in Richtung des Balles ausführen, und damit Ihr Handicap verbessern.

Beim Jogging verkennen viele Läufer die Vorteile eines gezielten Krafttrainings und glauben, dass die zusätzlichen Pfunde einen Leistungs-nachteil brächten. Die Wahrheit ist

Als amerikanischer und deutscher Staatsbürger ist Lamar Lowery inzwischen seit mehr als 15 Jahren in Deutschland im Bereich des Personal Trainings tätig - für Führungskräfte großer Unternehmen, Prominente und ausgewählte Privatpersonen. Von 1989 bis 1994 war er Army Physical Fitness Master bei der US Army. 2008 gründete er die Lamar Functional Training Akademie.



Kontakt Lamar Lowery

youtube

→ **lamar functional training**

→ **comet golf dynamics**

→ **functional golf training**



www.lamar-functional-training.de
www.functional-golfttraining.de

LAMAR LOWERY

Functional Training Akademie
Kasseler Straße 1
35418 Buseck
Tel: 06403-778404
Lamar@Lamar-Training.de



Auf Worte Taten folgen lassen. Nach dem Interview zeigte Lamar Lowery ganz praktisch, was er unter Functional Training versteht. Im Zentrum seines Leistungsspektrums steht die Einheit von neurologischen und muskulären Abläufen im Sinne einer harmonischen, dreidimensionalen Bewegung.



Vertrauen ist gut, Kontrolle besser. Frederik Wagner ging für MedicalSportsNetwork in die Seile.

aber, dass die zusätzliche Kraft und Leistungssteigerung, welche durch das Training gewonnen wurden, den Nachteilen der zusätzlichen Muskelmasse überwiegen. Es ist extrem wichtig, den Körper als ganze Einheit zu betrachten und auch integrativ zu trainieren, denn er funktioniert ja auch als integrierte Einheit. Beim Laufen sollte also immer „gegenteilig“ trainiert werden: linker Arm/Schulter zu rechtem Bein/Fuß etc.

Werden diese Trainingsformen schon einheitlich im Leistungssport in Deutschland eingesetzt?

Das weiß ich nicht genau. Ich kann allerdings sagen, dass alle meiner Kollegen, mit denen ich darüber gesprochen habe, der Meinung sind, dass funktionelle dynamische Trainingsmethoden mehr und mehr implementiert werden sollten. Natürlich speziell auf die Bedürfnisse und Bewegungen des einzelnen Athleten und der jeweiligen Sportart abgestimmt. Durch die gezielte Schulung mit funktioneller und explosiverer Dynamik würde man mit Sicherheit eine gesteigerte Leistung erreichen. Man braucht dafür nicht nur korrekt ge-

schulte Profis, sondern auch die Umgebung und Einrichtungen, um diese Form des Trainings umzusetzen. In den USA sind diese Möglichkeiten dem Athleten viel leichter zugänglich, deshalb glaube ich, dass die amerikanischen Athleten dort weiter sind.

Im Jahr 2008 haben sie die LAMAR FUNCTIONAL TRAINING AKADEMIE gegründet. Was hat es damit auf sich?

Es ist ein wahr gewordener Traum. Ich wollte schon immer meine eigene Schule. Aber nicht irgendeine Schule, sondern eine, die es möglich machte, jegliche biomechanische Funktion des Körpers zu trainieren. Da meine primäre Zielgruppe erfolgreiche Geschäftsleute und Firmen sind, die unter extremem Stress leiden, bedarf es eines Konzeptes, bei welchem sie Spaß und Freude beim Training haben, ohne dabei das Trainingsziel aus den Augen zu verlieren und natürlich die Leistung im täglichen Berufsleben und zuhause bei Familie und Freunden erbringen zu können. Ich habe eine Schule kreiert, um das ganze System (ZNS, Neurologisches System, Nervensystem, Muskelsystem), die vier

Säulen (Fortbewegung, Verschiebung der zentralen Körpermasse, Drücken und Ziehen, Drehbewegung) und die drei Ebenen (senkrecht, frontal, horizontal) zu trainieren. Menschen erbringen täglich Leistungen mit dem kompletten System, deshalb muss man dieses auch als Ganzes trainieren.

Abschließend bitte ein kurzes Fazit: Welchen Mehrwert bringt Functional Training den Leistungssportlern und Vereinen, wenn es fest in das Trainingsprogramm aufgenommen wird?

Athleten, die ihren Körper nicht als die Maschine, die er darstellt, schulen werden aller Wahrscheinlichkeit nach nie erfahren, wie es ist, ihr Maximum an Leistung zu erreichen. Deshalb bin ich fest davon überzeugt, dass man Funktionsdynamik als Trainingsform unbedingt in ein Trainingsprogramm aufnehmen sollte, um die Leistungen weiter zu steigern.

■ lamar@lamar-training.de

Wir bedanken uns für dieses Gespräch!

Leistungsabteilung



Wenn Sie Kraft- und Rotationsübungen einsetzen und in Ihr tägliches Leben integrieren, werden Sie

1. ein geringeres Verletzungsrisiko eingehen
2. mehr Kraft durch vergrößerten Bewegungsradius gewinnen
3. längere, gleichmäßigere und exaktere Schläge ausführen
4. beim Rückschwung eine exakte Drehung und beim Durchschwung eine präzisere Rotation in Richtung des Balles ausführen, und damit
5. Ihr Handicap verbessern

