

Inhalt

1 Willkommen auf Bora Bora – die Geschichte von FLOW BODY MOVEMENTS	8
2 Gut zu wissen – die Basics.....	14
2.1 Körperbalance.....	16
2.2 Wie definiert sich eine muskuläre Dysbalance?.....	18
2.3 Schnellkraft.....	19
2.4 Maximalkraft.....	19
2.5 Ausdauer.....	20
2.6 Regeneration.....	20
2.7 Was genau ist Übertraining und wie entsteht es?.....	23
3 Funktionelle Kraft – retten Sie Leben.....	26
4 Alles ist möglich – auch mehr Zeit für die Familie und Freunde.....	30
5 Der Bora-Bora-Effekt	34
5.1 Die Trainingsmethodik von FLOW BODY MOVEMENT	39
5.2 Woraus besteht die Rumpfmuskulatur?.....	41
5.3 Warum die Rumpfmuskulatur gerade im Sport so wichtig ist.....	42
6 Von Aborigines und Ozeanen.....	44
6.1 Genetik.....	46
6.2 Sechstes Prinzip: Stimulierung der Faszien in Kombination mit funktioneller Kraft.....	47
6.3 Was sind Faszien?.....	47
6.4 Die drei Grundpfeiler des sechsten Prinzips.....	49
7 Ab wann sind Sie gut?.....	52
7.1 FLOW BODY MOVEMENTS-Vorabfitnesscheck.....	56
8 Was Sie wirklich über Atmung wissen müssen.....	62
8.1 Die Bora-Bora-Atmung.....	65

9 Warm-up – Profit ohne Ende	66
9.1 Ihr Profit durch ein Warm-up	68
10 Trainingspläne – basierend auf dem Reminiszenzphänomen.....	70
10.1 Warum aktive Erholungsphasen?	73
10.2 Wie müssen Sie eine Übung beenden?	73
10.3 Wie funktioniert das FLOW BODY MOVEMENT-System?.....	74
10.4 Faktor Zeit	75
10.5 Worauf Sie zählen können.....	75
10.6 Warum ist die aktive Regenerationsphase bei FBM so wichtig?.....	76
10.7 Übungsabfolge	76
10.8 Movements.....	77
10.9 Trainingssystem „Beginner“	77
10.10 Trainingssystem „Advance“	78
10.11 Trainingszyklus „Experts only“	78
10.12 Trainingszyklus „Freestyle“	79
10.13 Reminiszenzpläne	80
11 FLOW BODY MOVEMENTS	88
11.1 Das Übungsprogramm.....	90
11.2 FLOW BODY MOVEMENTS-Motivationstipp.....	246
11.3 Weitere mentale FLOW BODY MOVEMENTS-Tipps, die ihnen helfen, fokussiert zu bleiben.....	247
12 Wie gehen Sie richtig mit Verletzungen um?.....	248
12.1 Die Gabelmethode	250
12.2 Bewegen Sie die verletzte Stelle	252
12.3 Ultraschall	254
12.4 Erweitern Sie Ihren Geist.....	255
13 FLOW BODY MOVEMENTS-Ernährungstipps – Der Treibstoff für FBM.....	256
13.1 Wie viel Wasser ist zu viel für Sie?.....	258
13.2 Kokoswasser	261
13.3 Woher bekommen Sie qualitativ gutes Kokoswasser?.....	262
13.4 Kokoswasserrezepte	263
13.5 Kokosöl.....	266

13.6 Die FLOW BODY MOVEMENTS-Entspannungsmassage	268
13.7 Die Wichtigkeit von Salz.....	273
13.8 Sport und Alkohol.....	274
13.9 Pistazien – der beste Snack im Urlaub	276
13.10 Die FLOW BODY MOVEMENTS-Diät.....	278
13.11 Wie funktioniert die FLOW BODY MOVEMENTS-Diät?	280
13.12 Mitten im Nirgendwo – Was nun?	281
13.13 FLOW BODY MOVEMENTS-Rezepte.....	282
13.14 Auf was Sie niemals verzichten sollten.....	287
13.15 Zitrone – die Frucht der Eroberer.....	292
13.16 Proteinshakes – ja oder nein?.....	293
13.17 Abnehmen mit FLOW BODY MOVEMENTS.....	294
13.18 Das Bora-Bora-Rezept.....	298
14 Ihr neues Leben beginnt jetzt.....	300
Anhang.....	306
Literaturverzeichnis	306
Über den Autor.....	307
Danksagung	308
Bildnachweis	310