

## **Funktionelles Training mit Edo: Bist du gemacht, um zu sitzen? Steh auf!**

Wir gehen zurück an den Anfang, back to the roots:

Was kann unser Körper? Was will unser Körper? Wofür ist er gemacht?

Unser Bewegungsapparat ist kein Zufall, sondern das Ergebnis einer langen Evolution. Für unsere Vorfahren war es überlebenswichtig zu rennen, springen, klettern auf der Jagd oder Flucht; zu heben, tragen, stoßen, stemmen, um Unterkünfte zu bauen; sich zu bücken und zu hocken beim Beeren sammeln.

Unsere Haltung, unser Gang, was wir mit Armen und Beinen, Gelenken und Muskeln machen können, ist kein Zufall, sondern das Ergebnis des täglichen Überlebenskampfes, ein Wunderwerk der Spezialisierung. Alles an uns hat Sinn und Funktion.

Wenn wir heute den ganzen Tag am Computer sitzen und am Abend im Fitnessstudio an ein Gerät gehen, ist das, als würden wir einen Jumbojet durch die Fußgängerzone schieben. Einen Ferrari in der Garage stehen lassen. Oder von einer 20-Zimmer-Villa nur einen Kellerraum bewohnen.

Was da ist, will genutzt, gefordert und gefördert werden. Sonst verkümmert es.

Was passiert beim Funktionellen Krafttraining?

Funktionell bedeutet nicht nur, dass etwas funktioniert. Wenn wir funktionell trainieren, fordern wir unseren Körper in den Funktionen und Aufgaben, für die er geschaffen ist.

Wir trainieren natürlich, ursprünglich und effizient – nutzen unsere uralten biologischen Bewegungsprogramme. Wir stoßen und stemmen, springen und klettern, werfen, ziehen und hocken – und entdecken die Freude an diesen Urbewegungen wieder.

Im Innern unseres Körpers ist alles in ständiger Bewegung, es ist ein wahrer Tanz der Zellen und Moleküle. Im funktionellen Krafttraining nehmen wir diesen Fluss auf – und fangen an, uns auch äußerlich sichtbar wieder zu bewegen. Bewegung gehört zu uns. Unser Körper braucht Bewegung wie die Luft zum Atmen. Wir holen die Bewegung zurück, in unseren ganz normalen Alltag.