

T.J. Murphy

IN DER BOX

*Wie CrossFit® das Training revolutionierte und
mir einen völlig neuen Körper verlieh*

riva

© des Titels »In der Box« von T.J. Murphy (978-3-86883-305-8)
2013 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

INHALT

Prolog	7
1 Die Begegnung: Viele Wege führen zu CrossFit	15
2 Das Unbekannte und das Unwägbare: CrossFit - was hat es damit auf sich?	29
3 In der Box: Wie es in einer CrossFit-Filiale zugeht	53
4 Das Unsichtbare sichtbar machen: Warum Bewegung und Beweglichkeit für CrossFit so wichtig sind	77
5 Ein Konzept, das auf zwei Säulen ruht: Das Verhältnis von Ernährung und Training im CrossFit	97
6 Cultfit: Die Gemeinschaft und der soziale Zusammenhalt bei CrossFit	117
7 Irenes Reise: Eine Fallstudie	133
8 Im Sog der Spitzenleistung: Die Entstehung eines Firebreathers	149
9 Mein Date mit Fran	173
Epilog: Die Zukunft von CrossFit	189
Glossar	198
Übungsverzeichnis	200
Danksagung	221
Über den Autor	221