

Functional Training im Studioalltag

Sinnvoll FT-Übungen integrieren und umsetzen

Functional Training hat längst Einzug in den Fitness- und Gesundheitsbereich gehalten; heutzutage bieten die meisten Fitnesserrichtungen diese Trainingsform an. Doch welche Übungen sind für den Studioalltag besonders geeignet? Da es sich bei vielen Mitgliedern und Kunden nicht um Leistungssportler handelt, ist eine überlegte Auswahl der richtigen Übungen durchaus erforderlich.

Für wen ist die Trainingsform „Functional Training“ überhaupt geeignet, für wen womöglich nicht? Personen aller Altersklassen und Leistungsniveaus profitieren vom Functional Training, denn diese Trainingsart kann individuell auf jede Person abgestimmt werden. Nach einem Leistungscheck wird ein dem Leistungsniveau entsprechend angepasster funktioneller Trainingsplan erstellt. Die Ausgestaltung des Trainingsplans richtet sich nach den alltagsrelevanten Ansprüchen der Trainierenden oder orientiert sich am sportartspezifischen Training der Athleten und Sportler.

Ziele des Functional Trainings sind die Leistungssteigerung, -erhaltung und -wiedererlangung, die Steigerung der Rumpfstabilität, die Verbesserung von Balance, Flexibilität und Stabilisation im Allgemeinen und im Speziellen z. B. von Gelenken, genauso wie die Verbesserung der Koordination und die Ökono-

misierung von Bewegungsabläufen für Beruf, Sport und Alltag.

Welches Equipment?

Das Functional Training lässt sich zu Beginn bestens mit dem Einsatz des eigenen Körpergewichts realisieren (Body-Weight-Ansatz). Fortgeschrittene benötigen allerdings für einen ständig wachsenden Trainingsreiz und die Anpassung des Trainingsplans zusätzliches Equipment. Hierfür gibt es diverse Klein- und Großgeräte zur Unterstützung und Durchführung eines optimalen und gesunden Functional Trainings. Diese sind vielfältig einsetzbar im Smallgroup- und Personal Training oder auch beim Grouptraining. Unterschiedliche Tools eignen sich vor allem für das Training unterschiedlichster Ansprüche:

- Functional-Trainings-Geräte als Stationen (z. B. Synrgy360 Grad)
- Dynamax Ball und TRX, Rip Trainer, Jump Ropes, Plyboxen

- Kettlebell, Medizinball, Speed Hurdles, Tubes und Flexvit Bänder
- Blackroll Faszienrolle, Trigger Ball, Slashpipe, Slingtrainer
- Redondo Ball, Balanza, Aero-Step, Ballkissen, Pezziball
- Flexibar, X-CO und Black Pads
- Jumper, Balance Trainer, Trampolin, Lebert Equalizer
- Medizinball, Boxsack, Pratzen
- Mini Band, Power Band, Ropes, Springseile
- Liegestützgriffe und Koordinationsleiter
- Powerbag, Sandsack, Slackline, Trampolin u. v. m.

Welche Übungen?

Die geeignetsten Übungen beim Functional Training bestehen überwiegend aus Bewegungen, bei denen der Trainierende mit seinem eigenen Körpergewicht als Widerstand arbeitet. Durch die Übung selbst, durch instabile Unterla-

Fotos: spillov27 - stock.adobe.com

Squat

(hier mit Weltfußballerin und Weltmeisterin Nadine Angerer)

- Die Knie beugen
- Die Hüfte schiebt nach hinten-unten
- Die Knie rotieren nach außen
- Der Oberkörper bleibt aufgerichtet
- Die Hüfte bis unterhalb des Kniegelenks absenken
- Der Blick (nicht der Kopf) ist zum Horizont gerichtet
- Die Rumpfmuskulatur ist durchgehend aktiviert
- Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule



Plank mit gestreckten Armen

(hier mit Marc Rohde. Diese Übung kann auch mit gebeugten Armen/aufgestützten Unterarmen durchgeführt werden):

- Die Schultern werden aktiviert und nach hinten-unten geführt
- Die Arme sind gerade und stabil
- Der Rippenbogen „schließt“, das Brustbein bleibt aufgerichtet
- Die Hüft- und Beinstreckung verlängern den Hebel (für Fortschritte)
- Die Zeigefinger sind parallel
- Um die Technik zu intensivieren, drückt man die Hände in den Boden und schiebt den Körper in Richtung Ferse

Lunge

(hier mit Europameisterin im Golf, Martina Eberl-Ellis)

- Hüftbreiter, zweigleisiger Stand
- In den Ausfallschritt nach vorn gehen
- Das Gewicht bleibt auf dem vorderen Fuß
- Zurück in die Ausgangsposition durch vollflächige, fersenbevorzugte Belastung des Vorderfußes
- Die Hüfte komplett strecken und das Brustbein aufrichten
- Der Oberkörper bleibt aufgerichtet
- Die Schulterblätter ziehen nach hinten-unten



gen oder durch einen äußeren Reiz wird eine instabile Gleichgewichtssituation hervorgerufen, in der sich der Teilnehmer stabilisieren beziehungsweise ausbalancieren muss. Die Übungen werden dabei nach und nach komplexer und schwieriger. Functional Training hat jedoch nicht ausschließlich den Anspruch der Leistungssteigerung, sondern auch der Ganzheitlichkeit für die Gesundheit und den Ausgleich. Die Übungsauswahl sollte die Kraft (Schnellkraft), die Kraftausdauer, die Mobilität, die Balance und die Stabilität verbessern.

Welche Vorteile bietet FT?

Functional Training arbeitet vor allem mit Muskelketten, sodass nie nur ein

Muskel isoliert trainiert wird. Eine Bewegung wird dann als funktionell bezeichnet, wenn mehr als ein Gelenk in den Bewegungsablauf involviert ist. Beim Functional Training werden zudem im Vorfeld die eigenen Bewegungen analysiert (z. B. durch verschiedene Muskel-funktionstests), um Dysbalancen oder Bewegungseinschränkungen zu erkennen, diese mit sogenannten Corrective Exercises (korrigierenden Bewegungen) zu optimieren und dadurch auch den Körperstatus täglich zu verbessern. Functional Training legt den Grundstein für ein gutes Ganzkörpertraining und damit auch für verschiedene Sportarten oder Belastungsformen im Alltag.

Praxistipps für den Studioalltag:

- Basisübungen in der richtigen Technik erlernen.
- Übungen sauber durchführen und zunächst mit dem eigenen Körpergewicht arbeiten. „Sauber“ bedeutet hier, dass der Bewegungsablauf jederzeit kontrolliert ist.
- Auf das Cueing vom Trainer kann jederzeit reagiert werden.
- Der Körper ist in jeder Gelenkpositionierung (gebeugt, gestreckt, rotiert) beherrscht.
- Einzelne Körperteile können bewusst selbst aktiv angesteuert werden.
- Progressive Belastungssteigerungen einbauen bzgl. Koordination, Gewicht, Bewegungsradius, Wiederholungszahl, Basis (Standposition).



Push-up

- Eine Ganzkörperspannung aufbauen, die Arme im 45°-Winkel neben dem Körper platzieren
- Die Zeigefinger sind parallel zueinander (bzw. etwas leicht außenrotiert)
- Den Körper bis auf Fausthöhe zum Boden absenken
- Die Gegenbewegung einleiten
- Die Körperspannung erhöhen und die Hände in den Boden pressen
- Den Körper bis zur vollständigen Armstreckung hochdrücken

Side-Lunge

- Hüftbreiter, zweigleisiger Stand
- Ausfallschritt zur Seite
- Das Gewicht vollflächig auf das gebeugte Bein verlagern
- Der Oberkörper bleibt aufgerichtet
- Die Gegenbewegung dann einleiten, wenn sich die Hüfte unterhalb des Knieniveaus befindet
- In die Endposition abdrücken durch vollflächige, fersenbevorzugte Belastung
- Die Hüfte komplett strecken und das Brustbein aufrichten



- Schnellkraftübungen nur für Fortgeschrittene (und ohne hohe Gewichte).
- Instabilität ist nicht das Maß der Dinge; nicht jeder Teilnehmer benötigt instabile Unterlagen.
- Grundmuster der Bewegung sind Beuge- und Streckbewegungen sowie Drehbewegungen, unterteilt in Zug-, Druck- und Stützbewegung, Halte- und Hebebewegung.

Belastungssteigerung

Progressive Belastungssteigerungen innerhalb einer Übung werden im Drei-Wochen-Rhythmus angegangen, beginnend mit der Wiederholungszahl von acht auf zehn auf zwölf ... usw. Danach folgt je nach Bedarf und Anspruch an den Trainierenden eine Veränderung. Das Ziel des Trainings ist es, die Bewegung zu verbessern und nicht die Struktur. Beim Functional Training zählt die Qualität der Bewegung.

Bei der Durchführung der Einheiten kommt es besonders darauf an, mehrgelenkig und unilateral (einseitig; für ein alltagsnahes Training von Muskeln und Körper) zu trainieren und die korrekten Bewegungsabläufe zu erlernen. Beim sportartspezifischen Training ist auf die abbremsenden wie exzentrischen Bewe-

gungen zu achten (Stoppen – Anlaufen, Stoppen – Springen, Stoppen – Richtungswechsel).

Was ist außerdem wichtig?

- Regelmäßige Pausen einlegen, um die Bewegung fokussieren zu können – dadurch werden die Bewegungsqualität und die Leistung verbessert.
- Den Core trainieren – optimale Kraftübertragung und Balance werden aus der Körpermitte generiert.
- Entspannung siegt. Sport- und Muskelarbeit produziert Cortisol, ein Stresshormon, das die Regeneration behindert und den Fettabbau blockiert. Ein gesundes Schlafverhalten reduziert Cortisol und dessen negativen Effekte; die Leistung steigt schneller.
- Safety first! Sicherheit geht bei jedem Training vor. Die Positionierung zum Gerät bzw. zur Übung ist so wählen, dass nichts im Weg liegt oder steht. Auf rutschfeste Sohlen, einen trittsicheren Untergrund und eine qualitativ hochwertige Ausführung beim Training achten.

Die oben vorgestellten Übungen und Positionen dienen als Beispiele für sinnvolle Grundübungen im Functional Training. Entsprechend dem Trainingsziel und den individuellen Voraussetzungen

kann das Training selbstverständlich im Trainingsverlauf angepasst und ergänzt werden. Um langfristige Erfolge zu erzielen, sollte je nach Zielstellung regelmäßig ein- bis dreimal pro Woche über einen längeren Zeitraum trainiert werden. Mindestens ein Tag bis maximal vier Tage Pause zwischen den Trainingseinheiten sollten zur Regeneration und für einen gesunden Muskelaufbau eingehalten werden. Seltener Trainingsreize bringen weniger gute Fortschritte, mehr als drei Einheiten pro Woche können über einen längeren Zeitraum hinweg zu Übertraining, Leistungsabfall und erhöhter Infektanfälligkeit führen (als Ausnahme zählt hier natürlich der Leistungssport, bei dem beinahe täglich trainiert wird).

Stephan Müller



Der Vorstand des Bundesverbandes Personal Training (BPT e.V.) bildet als Inhaber des Glucker-Kollegs seit über 25 Jahren Trainer und Therapeuten weltweit aus. Der mehrfache Buchautor ist monatlich live als Experte bei ARD und SWR im Fernsehen und im Radio im Einsatz. www.gluckerkolleg.de