Functional Training

Tipps für einen optimalen Übungsaufbau

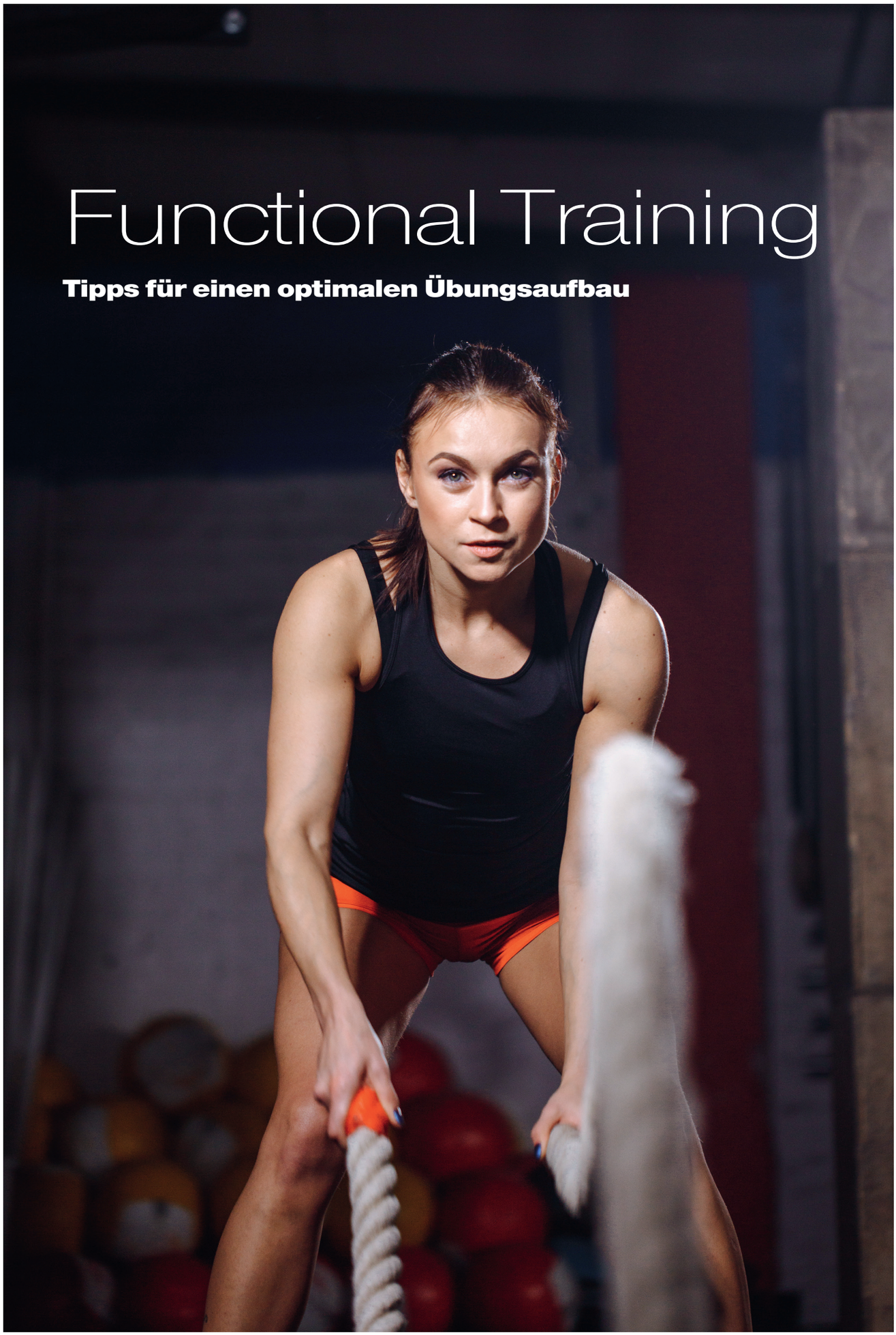

Foto: alfa27 – stock.adobe.com

Functional Training ist mehr als das Training mit dem eigenen Körpergewicht. Es dient der Ökonomisierung der Bewegungsabläufe. Verbessern können sich die Bewegungsabläufe aber nur, wenn Schwachstellen erkannt und Übungen gut aufgebaut sind. Was ist dabei zu beachten und wie kann ein optimaler Aufbau von Übungen aussehen?

Heutzutage wird in vielen Fitness- und Gesundheitseinrichtungen Functional Training angeboten. Welche Übungen sind dafür besonders geeignet? Häufig bestehen die Übungen beim Functional Training aus Bewegungen, bei denen der Trainierende oder Athlet mit seinem eigenen Körpergewicht als Widerstand arbeitet. Durch die Übung auf instabilen oder labilen Unterlagen oder durch einen äußeren Reiz, z. B. durch einen Partner oder einen Trainer, wird eine instabile Gleichgewichtssituation hervorgerufen, in der sich der Trainierende 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 zielt auch ganzheitlich auf Gesundheit und Ausgleich. Das Ziel der Übungen ist die Verbesserung der Kraft (Schnellkraft), der Kraftausdauer, der Mobilität, der Balance und auch der Stabilität des Körpers.

Schwachstellen erkennen und beseitigen

Auf der Trainingsebene sieht es so aus, dass Functional Training das Zusammenspiel verschiedener Muskelketten über mehrere Gelenke trainiert, um Bewegungsabläufe schneller und sicherer zu machen. Das dient der Ökonomisierung der Bewegungsabläufe. Verbessern können sich die Bewegungsabläufe aber nur, wenn Dysbalancen ausgeglichen und Schwachstellen beseitigt werden. Dysbalancen beziehen sich auf das Verhältnis von der rechten zur linken Körperhälfte oder von Körpervorder- zu Körperrückseite. Es gibt Situationen, bei denen das rechte Schulterblatt deutlich instabiler ist als das linke. Oder der linke Hüftbeuger weist eine viel höhere Spannung auf als der rechte. Infolgedessen verändern sich die Bewegungsgeometrie und die Laufbahnamplitude eines bestimmten Muskels bzw. einer Muskelkette. Ziel ist es, die Bewegungsgeometrie bzw. den Bewegungsfluss so weit herzustellen, dass die gesamte Bewegung möglichst ökonomisch durchgeführt werden kann.

Rumpfstabilisation

Ein weiteres wichtiges Merkmal des Functional Trainings ist die Stabilisation, insbesondere die Fixierung der eigenen Gelenke und die Aktivierung der Core-Muskulatur. Beim klassischen Krafttraining an Maschinen übernehmen diese durch die vorgegebenen Bewegungsabläufe auch einen Großteil der stabilisierenden Aufgaben. Unsere stabilisierende Muskulatur wird aber nicht maximal gefordert, obwohl das eigene Körpergewicht für eine Hypertrophie (Muskelwachstum) ausreichend erscheint. Wenn man die Belastung innerhalb des geführten Trainings nun auf

Fotos: GluckerKolleg – entnommen aus „Funktionell trainieren wie die Weltmeister"

Push-up

- Ganzkörperspannung aufbauen
- Arme im 45-Grad-Winkel neben dem Körper platzieren
- Zeigefinger parallel zueinander
- Körper bis auf Fausthöhe zum Boden absenken
- Gegenbewegung einleiten
- Körperspannung erhöhen und Hände in den Boden pressen
- Körper bis zur vollständigen Armstreckung hochdrücken
- Natürliche Lordose bei der Übung beibehalten
- Rücken bleibt durch die Aktivierung des Gesäßmuskels stabil

Side Lunge

- Hüftbreiter zweigleisiger Stand
- Ausfallschritt zur Seite
- Gewicht vollflächig auf das äußere Bein verlagern
- Oberkörper bleibt aufgerichtet
- Gegenbewegung dann einleiten, wenn sich die Hüfte unterhalb des Knieniveaus befindet
- Abdrücken in die Endposition durch vollflächige, fersenbevorzugte Belastung
- Hüfte komplett strecken und Brustbein aufrichten
- Die Schulter wird aktiviert und der Rücken bleibt bei der Übung gerade

Inch Worm

- Schultern werden aktiviert und nach hinten-unten geführt
- Der Rippenbogen und das Brustbein bleiben aufgerichtet
- Beine bleiben in der Ausgangsposition weitestgehend gestreckt
- Ca. fünf Schritte mit der Hand (Handwalks) bis zur Stützposition
- Ganzkörperspannung aufbauen
- Unter hoher Core-Spannung mit fünf „Handwalks“ zurück in die Startposition
- Die Kontrolle bringt bei dieser Übung den Erfolg. Aus diesem Grund sollte auf eine saubere Ausführung geachtet werden!

Fotos: GluckerKolleg

Powerband Kneelift

- Hüftbreite Standposition einnehmen
- Zu bearbeitenden Fuß im Powerband fixieren
- Bein anheben und nach hinten führen
- Gewicht bleibt auf dem vorderen Fuß bzw. Bein
- Zurück in die Ausgangsposition durch vollflächige, fersenbevorzugte Belastung des Vorderfußes
- Hüfte komplett strecken und Brustbein aufrichten
- Oberkörper bleibt aufgerichtet
- Schulterblätter ziehen nach hinten-unten
- Arme gleichen bilateral aus

› BUCHTIPP

Weitere sinnvolle Übungen für das funktionelle Training, wie z. B. die „Superman Plank“ oder die „Lateral Side Plank“, finden Sie in dem Buch:

Claudio Trento/Marc Rohde/Stephan Müller: **Funktionell trainieren wie die Weltmeister.** 196 Seiten, 19,95 Euro, ISBN-13: 978-3-938939-47-5
Erhältlich unter https://shop.bodylife-medien.com/buecher/training/basiswissen-muskeltraining-fuer-trainer-teil-2-die-muskeln-des-unterkoerpers-20-21.html

alltägliche Belastungen und Bewegungen transferiert, so wird man feststellen, dass die Verletzungswahrscheinlichkeit im Alltag steigt, da die Gelenke mit mehr Kraft belastet werden. Hierfür verantwortlich ist die zusätzliche stabilisierende Arbeit über mehrere Gelenke. Eine geführte Bewegung ist deshalb nicht funktionell. Weder im Alltag noch im Sport ist so ein Bewegungsablauf zu finden. Deshalb nachfolgend einige Hinweise, wie optimal trainiert werden kann.

Tipps für optimale Übungen im Functional Training

■ Trainieren Sie mehrgelenkig.

■ Trainieren Sie unilateral für ein alltagsnahes Training der Muskeln und des gesamten Körpers.

■ Bringen Sie Kunden zuerst die richtigen Bewegungsabläufe bei, bevor mit höheren Gewichten gearbeitet wird.

■ Beim sportartspezifischen Training auch die abbremsenden (exzentrischen) Bewegungen miteinbeziehen z. B. durch Stoppen-Anlaufen-Stoppen-Springen-Stoppen-Richtungswechsel.

■ Legen Sie regelmäßig Pausen ein, damit sich der Trainierende auf die Bewegung fokussieren kann. Dadurch verbessern sich die Bewegungsqualität und die Leistung.

■ Trainieren Sie die Core-Muskulatur, denn die optimale Kraftübertragung und die Balance generiert der Körper aus der Körpermitte.

■ Entspanntheit siegt! Sport- und Muskelarbeit produziert Cortisol, ein Stresshormon, das die Regeneration behindert und den Fettabbau blockiert. Hochwertiger und gesunder Schlaf sowie optimale Regeneration reduzieren den negativen Effekt und steigern die Leistung.

„Safety first“

Sicherheit geht bei jedem funktionellen Training vor. Kunden sollten immer so zum Gerät bzw. zur Übung positioniert werden, dass Verletzungen und Unfälle durch Hängenbleiben oder Stolpern vermieden werden. Wichtig sind auch rutschfeste Sohlen, ein trittsicherer Untergrund und eine qualitativ hochwertige Ausführung der Übungen während des Trainings.

Stephan Müller

Stephan Müller ist Vorstand des Bundesverbandes Personal Training (BPT e.V.) und betreut seit über 25 Jahren zahlreiche Weltmeister, Olympiasieger und Top-Sportler aus verschiedenen Sportarten im Bereich Ernährung und Functional Training. Zusätzlich bildet er als Inhaber des GluckerKollegs weltweit Trainer und Therapeuten aus. Der mehrfache Buchautor ist monatlich regelmäßig live als Experte bei ARD und SWR im Radio und im Fernsehen zu hören und zu sehen.
www.gluckerkolleg.de