

Effektiv und motivierend

Funktionales Training



WAS IST FUNKTIONALES TRAINING?

Beim Funktionalen Training auch Funktionelles Training oder Functional Training werden Bewegungen und nicht einzelne Muskeln trainiert. Muskeln werden also nicht wie beim Bodybuilding isoliert trainiert, sondern als miteinander verbundenes System. Um Bewegungsabläufe im Alltag oder Sport auszuführen, werden sogenannte kinetische Muskelketten genutzt. Da ein Mensch nur so stark sein kann wie das schwächste Glied dieser Kette, wird beim Funktionalen Training sehr viel Wert auf das Core-Training gelegt. Um Kräfte auf unsere Gliedmaßen übertragen zu können, benötigt der Mensch eine starke Core-Muskulatur. Das Funktionale Training findet nicht an Geräten statt. Hilfsmittel bzw. Kleingeräte wie z.B. Medizinbälle werden dagegen häufig verwendet.

Funktionales Training ist seit der Fußball 2006 und der Ära Jürgen Klinsmann in aller Munde. Seitdem wird das Training, das eigentlich aus der Physiotherapie kommt und in Amerika seit Jahren im Spitzensport zum Einsatz kommt, auch bei uns verstärkt im Personal Training eingesetzt. Karsten Schellenberg, einer der bekanntesten deutschen Personal Trainer, stellt für das TRAINER-Magazin eine Funktionale Trainingseinheit vor.

Funktionales Training ist nichts Neues. Gerade die Trainer, die sich mit dem Mannschaftssport befassen, werden über die vermeintlich neuen und bahnbrechenden Trainingsmethoden eher schmunzeln, weil sie in vielen Übungen altbekannte Bewegungen wiedererkennen. Nicht nur die Bewegungen und die Trainingsutensilien, sondern auch die Methodik ist vielen schon seit Jahren vertraut.

Funktionales Training im Personal Training

Gerade als Personal Trainer ist es wichtig, sich voll auf den Klienten einzulassen. Wenn der Trainer zu Beginn einer Eins-zu-Eins-Trainingsstunde feststellt, dass er heute mit einem progressiven Widerstandstraining nicht vorankommt, dann ist es seine Aufgabe, sofort in einen anderen Trainingsbereich zu wechseln. Das kann dann beispielsweise ein Powerzirkel sein, der komplett ohne Geräte auskommt, bei dem man sich auf vier oder fünf Grundübungen festlegt, dabei aber ständig zwischen den Intensitätsbereichen wechselt. So lässt man zum Beispiel 30 dynamische Liegestütze machen, ehe man die Liegestützposition im Anschluss daran 20 Sekunden im unteren Bereich hält, oder der Trainierende richtet sich über eine Yogaübung (Hund) langsam auf und führt anschließend ohne Pause 25 Kniebeugen durch und macht dann direkt im Anschluss 20 Froschsprünge.

Funktionales Training kann mit dem Klienten beispielsweise auch im Schwimmbad in Form eines Crosstrainings absolviert werden. Auch hier besteht das Training aus einigen soliden Grundübungen. Beispiel: Nach zehn Minuten technisch gutem schnellem Brustschwimmen kann die 50-Meter-Bahn am Beckenrand mit Ausfallschritten abgelaufen werden, um dann im Wasser mit zehn Minuten Freistilschwimmen weiter zu trainieren.

Funktionales Training hat viel mit der Kreativität des Trainers zu tun. Das Fundament ist die fachliche Qualität, das Einfühlungsvermögen und der Wille, immer etwas dazuzulernen. Die folgende Trainingseinheit setzt sich ausschließlich aus Grundübungen zusammen. Als Hilfsmittel wird lediglich ein Stuhl eingesetzt. Dennoch ist es wichtig, den Klienten die Übungen inklusive den kleinen Feinheiten zu erklären. Jede der fünf Übungen hat mehrere Bewegungsabläufe und verschiedene Trainingsmethoden. Die Erfahrungen haben gezeigt, dass es sich anbietet, die Trainingseinheit in den

Vordergrund zu stellen und nicht das erwünschte Ziel, denn wer hochintensiv trainiert, der zwingt seinen Körper zur Veränderung. □



Karsten Schellenberg | ist seit 1984 Fitnesstrainer und seit 1991 Personal Trainer. Ursprünglich kommt er aus dem Bodybuilding-Bereich, wo er unter anderem Deutscher Vizemeister wurde. Neben dem Personal Training hat er ein eigenes Ernährungskonzept entwickelt und ist Autor verschiedener Bücher.
www.fitnessworker.de

Übung 1: Beine, Po

Auf die Stuhlkante setzen und die Beine öffnen (siehe Abbildung 1). Die Füße zeigen dabei leicht nach außen und beide Hacken sind unter den Knien. Der Po und der Bauch sind fest angespannt. Jetzt streckt der Trainierende die Arme seitlich vom Körper weg und steht langsam auf, ehe er sich sofort wieder langsam bis zur Sitzfläche beugt. Wichtig: nicht hinsetzen, sondern mit voller Körperspannung langsam wieder aufrichten. Diese Bewegung sollte zügig 25-mal durchgeführt werden. Während der gesamten Übung sollten die Zehen angezogen werden. Im Anschluss daran wird keine Pause, sondern gleich aus der Sitzposition heraus ein kraftvoller Strecksprung so weit nach oben wie möglich gemacht. Wichtig ist es, leise zu landen. Der Strecksprung wird 20-mal wiederholt.



Übung 2: Schultergürtel, Rücken

Macht keine Pause. Der Trainierende bleibt ruhig sitzen, beugt seinen Oberkörper angespannt 45° vor und bringt beide Arme in eine U-förmige Position (siehe Abbildung 1). Als Nächstes beide Arme so weit wie möglich zurückziehen, dann diese Position für zwei Sekunden halten und anschließend das Ganze 25-mal wiederholen. Gleich danach beide Arme aus derselben Position bis zur vollen Streckung nach vorne schieben (siehe Abbildung 2). Dabei ist es wichtig, mit den Armen in Kopfhöhe zu bleiben. Diese Bewegung auch 25-mal wiederholen und zwischendurch im unteren Bereich zwei Sekunden halten.



Übung 3: Bauch



Ohne Pause zu machen auf dem Stuhl in eine seitliche Position gehen (siehe Abbildung). Nun den Rücken krumm wie eine Banane machen und langsam beide Knie anziehen. Wenn die Knie in Bauchhöhe sind, den Oberkörper nach hinten lehnen, bis die Körpermitte in voller Spannung ist, und die Arme weit nach vorne ausstrecken. Diese Position halten und bis 30 zählen. Danach mit beiden Händen um die Knie fassen und dann den Oberkörper unter Spannung weit zurück lehnen, um ihn dann sofort wieder anzubiegen. Die Nase wird zu den Knien geführt. Das Ganze 25-mal wiederholen. Die Hände bleiben als Unterstützung an den Knien.

Übung 4: Schultergürtel, Arme, Brust



Der Trainierende stellt sich vor den Stuhl und umfasst mit seinen Händen seitlich die Sitzfläche (siehe Abbildung). Nun einen großen Schritt nach hinten machen und eine Liegestützposition einnehmen. Po, Bauch und den ganzen Körper unter Spannung fest und gerade halten. Mit der Nase langsam den Stuhl berühren, dann die Position mit gebeugten Armen 20 Sekunden halten.

Übung 3: Herzkreislauf

Direkt im Anschluss ohne Pause 50 Wechselsprünge (siehe Abbildung) durchführen. In den weiten Ausfallschritt gehen und zum Schluss 20 Sekunden in der Liegestützposition verharren. Bei den letzten beiden Übungen bitte extrem auf die Anspannung der Ringmuskulatur achten.

