

### Functional Training Beweglichkeit, Balance und Koordination trainieren



Bild von karabulakasten auf Pixabay

**Funktionelles Training hat in den letzten Jahren unter Freizeit- und Profisportlern an Popularität gewonnen. Funktionelles Krafttraining ist ein breiter Begriff mit vielen Definitionen. Kurz gesagt bedeutet es, dass nicht nur ausschließlich eine Muskelgruppe beansprucht werden soll.**

**Du trainierst Beweglichkeit, Balance und Koordination mit Hilfe von Übungen, die viele Muskelgruppen gleichzeitig mit einbeziehen. Das Ziel dieses Trainings ist es, Stärke und Funktionalität in deinen Bewegungen zu entwickeln.**

**Korrekt ausgeführtes funktionelles Training trägt oft zu einer besseren Körperhaltung und einem stärkeren Rumpf bei. Dies entlastet den Körper im Alltag, sei es beim Sitzen im Büro oder beim Tragen schwerer Einkaufstüten.**

#### **Verletzungen vorbeugen**

Je älter wir werden, umso ungelinkiger und schwächer wird unser Körper. Deswegen empfiehlt sich funktionelles Training auch für Menschen jenseits der 50. Es kann Steifheit und Schwäche ent-

gegenwirken und gleichzeitig die funktionale Kraft, Beweglichkeit und Balance erhöhen. Eine reduzierte muskuläre Steifheit, Schwäche und Dysbalance reduziert wiederum das Risiko von altersbedingten Schäden.

Durch die Ergänzung des Trainingsprogramms mit funktionellen Übungen trainierst du die tieferen Muskeln und aktiven Stabilisatoren. Dies erhöht die Gelenkstabilität und Beweglichkeit, welches letztlich ein reduziertes Verletzungsrisiko bedeutet und zu einer Steigerung auch deiner Lauf- und z.B. Skitechnik führen wird.

#### **Trainingsinhalt**

Der Körper funktioniert nur als komplette Einheit am optimalsten. Wer zu einseitig und immer wieder gleichförmig trainiert und die selben Übungen macht, bekommt irgendwann Probleme. Die Übungsauswahl sollte grundsätzlich folgenden Mustern folgen : Ziehen – Drücken – Schwerpunkt Hüfte/Becken – Schwerpunkt Knie. Diese Bereiche sollten möglichst in jedem Training abgedeckt werden.

## Trainingshäufigkeit

Wer zwei bis drei Mal die Woche trainiert, kann innerhalb kurzer Zeit sehr gute Fortschritte machen. Wer von zwei auf drei Mal Training pro Woche steigert, hat gemessen an der Zeit, die er investiert den größten Kraft- und Leistungszuwachs. Was Trainingshäufigkeit betrifft, ist drei Mal das ultimativ beste Preis-Leistungs-Verhältnis.

Egal, ob man zwei oder drei Mal die Woche trainiert, das Wichtigste ist die Konstanz. Die Regelmäßigkeit machts, d.h. möglichst keine langen Unterbrechungen oder sporadisch trainieren.

## Übungsbeispiele und geeignete Trainingsgeräte

- klassische Kniebeuge
- Kreuzheben  
(mit Kurzhanteln oder Langhanteln)
- Liegestütz  
(Varianten u.a. auf instabilem Grund)
- Klimmzüge in versch. Varianten
- Ausfallschritte
- Sprünge oder Steigen auf Erhöhungen  
(CrossfitBox o.ä.)
- Übungen am oder auf dem Gymnastikball
- Kraftübungen an den Kinesis Geräten  
der Fa. TechnoGym z.B.
- Übungen mit der Kettelbell
- Alle denkbaren Varianten am  
TRX Suspension Trainer (sehr zu empfehlen)
- Viele klassische Hantelübungen auf  
instabilem Grund oder einbeinig

### Mehr Informationen



„Core Trainingsbuch“  
von Marc Verstegen oder

„Werde ein geschmeidiger Tiger“  
von Kelly Starrett!

Wer ein paar Übungen kennenlernen möchte...  
gerne, Anruf genügt oder E-Mail schreiben.

**Euer Olaf**