

WAS IST Functional Training?

„Functional Training“ ist in der Sportszene en vogue. Funktionelles Training bedeutet, dass mehrere Muskeln oder Muskelgruppen in einer Bewegung gleichzeitig beansprucht werden. Anders als im traditionellen Krafttraining, bei dem überwiegend nur einzelne Muskeln oder Muskelgruppen isoliert „betrachtet“ werden.

Da die Bewegungen des Menschen im (Sport)Alltag so gut wie nie auf nur ein Gelenk oder einzelne Muskeln beschränkt sind, scheint es zweckmäßig (=funktionell), im (Kraft-)Training ganze Muskelschlingen aus einer Vielzahl von Muskeln als Ganzes zu aktivieren.

Dementsprechend sehen auch die Trainingsübungen aus. Sie sollen „funktionell“, mehrgelenkig unter Einbeziehung mehrerer Muskelgruppen sowie deren nervaler und neuronaler Ansteuerung sein. Es werden zum Beispiel Waden, Oberschenkel und Hüftbeugemuskeln beansprucht. Der große Vorteil besteht darin, dass alle Faktoren „Kondition“ gleichermaßen verbessert werden: Kraft, und Ausdauer, aber auch Beweglichkeit, Schnelligkeit, Koordination, inklusive Gleichgewichtsfähigkeiten und Körperstabilität.

Ein „Functional Workout“ trainiert, unabhängig von Fitnesslevel und Alter, die komplexen Fähigkeiten und Fertigkeiten für nahezu jede Sportart und ist damit sehr effektiv, was Zeit- und Trainingsaufwand betrifft. Wesentlicher Bestandteil ist das sogenannte „Core-Training“ (Core=Rumpfkraft) aus der Erkenntnis, dass eine stabile Rumpfmuskulatur die Leistungen in allen Sportarten wesentlich unterstützt und verbessert sowie das Verletzungsrisiko deutlich minimiert.



KETTLEBALL-SWINGS

Eine stabile Bauchmuskulatur beispielsweise wirkt sich nicht nur positiv auf das Hüftgelenk aus, sondern „stabilisiert“ ebenso gut das Knie- und Fußgelenk. Mittlerweile ist das Repertoire an Functional-Training-Übungen sehr groß. Übungen wie zum Beispiel Kettlebell-Swings, Übungen mit Schlingentrainern oder auf Balance-Pads, Übungen mit Medizinbällen oder Jumps etc. sind einige Beispiele. Die Ausführungen sind weitgehend dynamisch, oftmals auch explosiv und beschleunigend. Ein derart vielseitiges Training sorgt zudem für Abwechslung und Motivation.

Fazit: Funktionelles Training ist „zweckmäßiges Ganzkörpertraining“, die Inhalte hängen u.a. von Sportart, Trainingsstand, Leistungsziel ab. Das Wichtigste ist wie immer, die Übungsauswahl und -intensität individuell anzupassen, um die persönlichen Ziele zu erreichen.