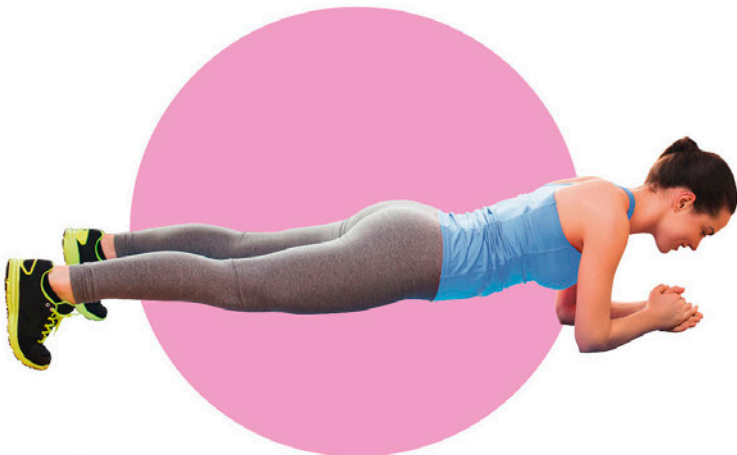




Valerie Bönström | Katharina Brinkmann

FUNCTIONAL TRAINING FÜR FRAUEN



Den Körper straffen,
die Haltung verbessern,
Fett verbrennen –
zu Hause
oder im Studio

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

Originalausgabe

1. Auflage 2017

© 2017 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlaggestaltung: Isabella Dorsch, München

Umschlagabbildungen vorn: Nils Schwarz (o.), Shutterstock/Syda Productions (u.)

Umschlagabbildungen hinten: Nils Schwarz

Alle Fotos im Innenteil: Nils Schwarz, außer: 7, 154 o./Mrs. Sporty GmbH, 154 u./squaredotmedia

Layout und Satz: Deborah Herzog, Meike Herzog, www.alpsee-design.de

Druck: Firmengruppe APPL. aprinta Druck, Wemding

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-0019-5

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-382-5

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-383-2

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter

www.m-vg.de

Valerie Bönström | Katharina Brinkmann

FUNCTIONAL TRAINING FÜR FRAUEN

riva

INHALT

6 Vorwort

von Valerie Bönström

8 Das Wichtigste zum funktionellen Training zuerst

- 9 Die neue Dimension von Fitness
- 10 Functional Training – und was sich dahinter verbirgt
- 14 Unsere grundlegenden Bewegungsmuster
- 20 Erfolgreiches Training hat simple Regeln
- 23 So sieht Ihre Trainingseinheit aus
- 26 Fakten, die Sie als Frau beachten sollten
- 28 Setzen Sie die Theorie in die Praxis um
- 30 Das Wohnzimmer wird zum Fitnessstudio

34 80 funktionelle Übungen

- 36 Die passenden Übungen für Ihr Trainingsziel
- 37 Mobilisation
- 48 Stabilität
- 70 Drücken
- 82 Ziehen
- 88 Kniebeugen
- 100 Hüftbeugen und -strecken
- 110 Schnelligkeit und Plyometrie
- 120 Dehnen

128 Trainingspläne für jedes Fitnessziel

- 130 Legen Sie los
- 132 Start-up 1 für Einsteiger
- 134 Start-up 2 für Einsteiger
- 136 Easy Power für Fortgeschrittene
- 138 Full Power für Fortgeschrittene
- 140 Maximum Power für Fitte
- 142 Bauch, Beine, Po
- 144 Bauch intensiv
- 146 Straffe definierte Arme
- 148 Starker Rücken
- 150 Sexy Beine
- 152 Fatburner

Anhang

- 154 Über die Autorinnen
- 155 Register



Liebe Leserin,

in meiner Jugend war ich begeisterte Hockeyspielerin. Damals konnte ich mir noch nicht vorstellen, dass es auch eine andere Art zu trainieren gibt als auf einem Feld und im Team. Doch wenn man erwachsen wird und plötzlich im Berufsleben steht, bleibt keine Zeit mehr für ein vierstündiges Training zweimal pro Woche zu einer festen Zeit. Es sind andere Alternativen gefragt, die sowohl eine zeitliche Flexibilität gewährleisten als auch effektiv sind. Meine erste Lösung war, so oft wie möglich Joggingrunden durch den Wald zu drehen. Aber schnell musste ich feststellen, dass mich solche Laufunden zunehmend langweilten. Ich merkte zwar, dass dadurch meine Ausdauerfähigkeit erhalten blieb, aber um Kalorien zu verbrennen und meine Muskulatur zu kräftigen, half mir ein reines Cardiotraining nur bedingt weiter.

Als ich Mutter wurde, veränderte sich mein Körper und ich hatte noch weniger Zeit für meinen Sport. Doch nur wenige Monate später gründeten mein Mann und ich Mrs. Sporty. Wir waren auf der Suche nach einem Trainingskonzept, mit dem Frauen ihre Ziele in nur 30 Minuten zwei- bis dreimal pro Woche erreichen konnten: So führten wir 2004 das Zirkeltraining ein. Unsere Kundinnen waren begeistert – und ich auch. Endlich hatte auch ich eine Lösung für mich gefunden: die perfekte Kombination aus Krafttraining und Ausdauer, mit völlig flexibler Zeiteinteilung. Schnell stellte ich Veränderungen an meinem Körper fest, die Muskeln wurden kräftiger, formten sich – ich fühlte mich in meinem Körper wieder wohl.

Seit dieser Zeit beschäftige ich mich ständig mit der Frage, wie Frauen am effizientesten und effektivsten trainieren können, um ebenfalls positive Veränderungen an ihrem Körper wahrzunehmen und sich wohlzufühlen. Ein solches Training hat nicht nur einen positiven Effekt auf unseren Körper, sondern auch auf unseren Geist und unser allgemeines Wohlbefinden. Den Einklang von Körper und Geist, der sich mit regelmäßigem Sport einstellt, halte ich für unser Leben ebenso wichtig wie die Erfüllung der Grundbedürfnisse Essen und Schlafen.

Mich hat der Sport in allen Phasen meines Lebens immer gestützt. Egal, ob es um den Beruf, die Familie, die Beziehung oder meine eigenen Ansprüche an mich und mein Leben ging. Diesen Anspruch möchte ich gern an meine Kundinnen weitergeben, indem ich ständig überlege, wie ein Training noch effektiver gestaltet werden kann. Denn ich selbst merke auch, wie sich mein Körper ständig verändert. Aber vor allem reagiert jeder Körper unterschiedlich. Deshalb ist es mir wichtig, Übungen und Trainingspläne individuell und deshalb auch abwechslungsreich zu gestalten. Sie sollen zu uns, aber auch zu der Situation, in der wir uns befinden, passen. Abwechslung macht nicht nur mehr Spaß, ist spannend und tut dem Kopf gut, sondern hat noch eine andere wichtige Bedeutung: Sie ist für den Körper enorm wichtig, damit er immer wieder gefordert und gefördert wird. So wird ein regelmäßiges Training viel einfacher zu einer Gewohnheit.

Individualität, Abwechslung und stetige Weiterentwicklung sind also ein Garant für viel Spaß und vor allem für Erfolg, was zusammen dazu führt, dass wir uns in unserem Körper wohlfühlen. Aber welches Training erfüllt diese Anforderungen? Ich habe die Antwort für mich gefunden: Funktionelles Training kann all dies leisten. Es bietet eine große Auswahl an Übungen für jedes Fitnessniveau, es gibt mir die Chance, mich ständig weiterzuentwickeln, egal welche gesundheitlichen Anforderungen ich gerade habe oder welche aktuellen Vorlieben. Und ich kann es überall und

jederzeit durchführen – entweder in einem meiner Mrs.-Sporty-Clubs oder auch zu Hause. Mit funktionellem Training habe ich mehr für mich und meinen Körper erreicht als ich jemals zu träumen gewagt hätte. Ich mag mich und meinen Körper und stecke voller Energie – und das wünsche ich jeder Frau!

Ihre

Valerie Bönström
CEO Mrs. Sporty



1

DAS WICHTIGSTE
ZUM FUNKTIONELLEN
TRAINING ZUERST





Die neue Dimension von Fitness

In den letzten Jahren hat sich das funktionelle oder auch Functional Training zu einem Fitnessstrend entwickelt, der aus keinem Fitnessstudio, keinem Rehasentrum und auch nicht mehr aus dem Leistungssport wegzudenken ist. Doch funktionelles Training ist weit mehr als nur ein Trend. Im Functional Training werden diejenigen Bewegungen trainiert und gefördert, die auch den natürlichen Fähigkeiten des Körpers entsprechen: Springen, Ziehen, Drücken etc. Dazu brauchen wir keine dicken Muskeln, denn funktionelle Bewegungen liegen in unserer Natur. Auch wenn man es manchmal nicht glauben mag: Der Mensch ist ein Bewegungstier und unser Körper auf ein Leben mit Bewegung programmiert. In unserer heutigen Zeit ist aber ein bewegtes Leben kaum noch möglich, verbringen wir doch einen großen Teil des Tages im Sitzen. Ob in der Arbeit, auf dem Weg dorthin oder eben auch im Fitnessstudio: Meist wird an den Geräten leider im Sitzen trainiert. Es dürfte klar sein, dass eintöniges Muskeltraining an Maschinen wenig mit funktionellen Bewegungen zu tun hat. Deshalb verwundert es nicht, dass Functional Training zunehmend auf Begeisterung stößt, vor allem bei Frauen. Denn diese Art von Bewegung macht Spaß und bringt Power für den Alltag. Und gerade für uns Frauen ist es wichtig, fit für diesen Alltag zu sein. Ob es nun gilt, die Einkäufe hoch in die Wohnung zu schleppen, mit den Kindern durch den Garten zu toben oder den Haushalt in Schuss zu halten: Wir müssen im Alltag viel leisten und dafür brauchen wir einen gesunden Geist in einem fitten und gesunden Körper.

Sie steckt in uns allen: Bewegung

Der Mensch ist grundsätzlich für Bewegung gemacht. Unsere gesamte Genetik ist darauf ausgerichtet, und das schon seit Tausenden von Jahren. Vor etwa 100.000 Jahren hat sich der aufrechte Gang des Homo sapiens, so wie wir ihn heute kennen, gegenüber den anderen Lebewesen, wie zum Beispiel dem Neandertaler, durchgesetzt. Viele moderne Errungenschaften unserer heutigen Zeit lassen uns die grundlegendsten Bewegungen nur noch minimal ausführen – statt Treppen zu steigen nutzen wir Lift oder Rolltreppe, statt mit dem Fahrrad zu fahren steigen wir ins Auto. Oft fehlt deshalb die Motivation, sich funktionell zu bewegen. Da die Konditionierung auf Bewegung jedoch in uns steckt, bekommen wir den Bewegungsmangel oft schmerzhaft zu spüren. Viele der sogenannten Volksleiden wie Rückenschmerzen oder Verspannungen sind auf das nicht funktionelle Nutzen unseres Körpers zurückzuführen.

Doch die Auswirkungen reichen weit über den anatomischen Bereich hinaus. Bewegungsmangel wirkt sich auch negativ auf alle anderen Systeme wie Hormonhaushalt, Bindegewebe, Stoffwechsel, Muskulatur, Herz-Kreislauf-System und natürlich die Psyche aus. Das Gute ist jedoch, wir befinden uns nicht in einer Einbahnstraße, sondern können selbst aktiv werden. Das Zauberwort heißt: Regelmäßigkeit. Zwei- bis dreimal Sport pro Woche reichen völlig aus. Tägliche moderate Bewegung von 30 Minuten hält den Körper zusätzlich in Schwung, wie etwa ein langer Spaziergang oder eine kleine Tour mit dem Fahrrad. Es ist jedoch vor allem ein aktiver Alltag, in den wir ständige Bewegung integrieren sollten und die unserem Körper ebenso nutzt, ganz nach

dem Motto „Wer rastet, der rostet“. Gerade in der zweiten Lebenshälfte hilft uns Bewegung, lange selbstständig zu bleiben, damit wir im Alter noch aktiv am Leben teilhaben können.

Functional Training – und was sich dahinter verbirgt

Der Begriff „functional“ bedeutet übersetzt so viel wie „zweckmäßig“. Das Training soll demnach eine bestimmte „Funktion“ erfüllen, die uns aus unserem Alltag als Mutter, berufstätige Frau oder Sportlerin bekannt ist. Es bereitet unseren Körper also auf die alltäglichen Bewegungen vor. Wer an Geräten trainiert, wird diese Bewegungen so nie in der Realität umsetzen. Der Nutzen ist, neben dem rein ästhetischen Aspekt, relativ gering. Funktionelles Training bereitet den Körper jedoch auf die tatsächlichen physischen Herausforderungen des Lebens vor, weil dabei ganze Muskelschlingen und komplexe Bewegungen trainiert werden. Stellen Sie sich vor, Sie tragen Ihre schweren Einkaufstaschen die Treppen hinauf bis in den dritten Stock. Diese Bewegungen fordern Ihren ganzen Körper. Beine und Gesäß drücken Sie kraftvoll die Treppen nach oben. Ihre Bauch- und Rückenmuskulatur stabilisiert Sie von allen Seiten, denn beim Treppensteigen müssen Sie von Stufe zu Stufe einbeinig ausbalancieren. Ihre Arme und Schultern arbeiten gemeinsam, um die Taschen an Ihren Händen nach oben zu bugsieren. Bei jedem Schritt benötigen Sie eine gewisse Beweglichkeit in der Hüfte, den Knien und den Sprunggelenken, um die nächste Stufe zu nehmen. Diese gerade beschriebene alltägliche

Bewegung erfordert ein hohes Maß an muskulärer Koordination, Kraft, Stabilität, Mobilität und Bewegungsökonomie. Diese Komponenten gilt es zu trainieren, um die täglichen Belastungen spielerisch und effizient zu meistern. Dass dabei auch noch straffe Muskeln entstehen, ist ein positiver Nebeneffekt dieses besonderen Trainings.

Fit für den Alltag zu bleiben beziehungsweise zu werden, ist das oberste Ziel im Functional Training. Die Übungen kräftigen, stabilisieren und mobilisieren und vereinen so alle Dimensionen von Fitness. Weil Sie keinerlei Geräte benötigen, sondern einfach mit Ihrem eigenen Körpergewicht loslegen können, lässt sich das Training hervorragend in den Alltag integrieren, um mit minimalem Zeitaufwand den maximalen Erfolg zu erzielen. Und da Sie keine eintönigen geführten Bewegungen an Geräten absolvieren, ist das Training unglaublich abwechslungsreich und baut keine Einstiegshürden auf.



Functional Training vereint alle Dimensionen von Fitness.

Die natürlichen Grundbewegungsformen kommen in fast allen Sportarten vor und begleiten uns durch den Alltag. Sie machen uns aber auch das Leben schwer, wenn sie wegen einer Verletzung oder Erkrankung nicht mehr möglich sind. Ob Physiotherapie, Fitnesssport oder Leistungssport, ob Reha, Prävention oder Wettkampf: In den letzten Jahren wird in fast allen Bereichen immer mehr Wert auf funktionelles Training gelegt. Auf der Grundlage der bis dato gemachten Erfahrungen und neuer Erkenntnisse dürfte wohl kein Training langfristig erfolversprechender sein.

Mobilität und Stabilität – die wichtigsten Grundsäulen im Functional Training

Wer in die Welt des Functional Training eintaucht, wird merken, dass neben dem Stabilitäts- auch das Mobilitätstraining wieder „in“ ist – und das völlig zu Recht! Denn das richtige Verhältnis zwi-

schen Mobilität und Stabilität ist für viele Bewegungen im Alltag und im Sport ausschlaggebend. Eine Verschiebung dieses Verhältnisses, sei es nun zugunsten der Stabilität oder der Mobilität, führt zu einer schlechteren Ausführung der Bewegungen und zu einer erhöhten Verletzungsgefahr. Doch wovon sprechen wir überhaupt, wenn von Stabilität und Mobilität die Rede ist?

Stabilität beschreibt die Fähigkeit, ein Gelenk unter Belastung oder in Bewegung zu kontrollieren und kann also sowohl statisch als auch dynamisch sein.

Mobilität beschreibt das Maß der Flexibilität von Muskulatur, Sehnen und Bändern und somit den größtmöglichen Bewegungsumfang (Range of Motion).

Info

Functional Training

- trainiert komplexe Bewegungsabläufe mit mehrdimensionalen Übungen, um die natürlichen Bewegungsmuster des Körpers zu fördern;
- trainiert neben der Kraft auch die Koordination, Stabilität und Mobilität;
- fördert durch mehrgelenkige Bewegungen das koordinative Zusammenspiel vieler Muskelgruppen;
- ist abwechslungsreich, da die Bewegungsmöglichkeiten aus den Fähigkeiten des Körpers resultieren – und die sind enorm;
- lässt keine Ausreden gelten, denn das Training ist jederzeit und ohne Hilfsmittel möglich;
- lässt mit minimalem Zeitaufwand einen großen Nutzen erzielen;
- macht einen Einstieg für jedes Leistungsniveau jederzeit möglich, da die Übungen variabel sind.

Nehmen wir zum Beispiel die Kniebeuge. Stellen Sie sich einen Bodybuilder mit massigen, austrianierten Beinen, aber geringer Beweglichkeit in den Sprunggelenken und in den Hüften vor. Wohl kein ungewöhnliches Beispiel, denn im Training dieser Person hat das reine Krafttraining sicher einen höheren Anteil als das Mobilitätstraining. Natürlich hat unser Bodybuilder genug Kraft in den Beinen für eine Kniebeuge, es fehlt ihm aber an Mobilität und somit ist es ihm nicht möglich, eine korrekte Kniebeuge auszuführen. Das Verhältnis hat sich hier stark zugunsten der Stabilität verschoben. Andersherum betrachtet kann eine hypermobile Person die Kniebeuge wahrscheinlich ebenso wenig technisch sauber ausführen, da die nötige Stabilität in Beinen und Rumpf fehlt. Hier hat sich das Verhältnis zugunsten der Mobilität verschoben. Bei einem ausgeglichenen Verhältnis kann die Bewegung jedoch kontrolliert (Stabilität) und mit optimalem Bewegungsradius (Mobilität) ausgeführt werden.

Bedeutende Unterschiede zwischen funktionellem und isoliertem Training

Eines vorweg: Beide Methoden haben ihre Daseinsberechtigung und jede für sich hat einen positiven Nutzen. Isoliertes Training bedeutet, dass einzelne Muskelpartien gezielt trainiert werden. Dazu werden meist Geräte und Gewichte eingesetzt, die in einem vorgegebenen Bewegungsumfang genutzt werden. Das Gerät übernimmt die Stabilisierung für den Trainierenden. Die Bewegung ist meist auf ein Gelenk beschränkt, was die Förderung der koordinativen Fähigkeiten bei der Übungsausführung in Grenzen hält. Der große Vorteil dabei ist jedoch, dass die Verletzungsgefahr bei der Übungsausführung relativ gering ist

und das Training sehr gut gesteuert werden kann, da die Parameter Gewicht, Wiederholungszahl und Sätze dem Trainingsfortschritt stets angepasst werden können. Beim Training an Geräten geht jedoch der Alltagsbezug verloren, denn bei kaum einer Bewegung werden stabilisierende Kräfte benötigt. Bei wie vielen Bewegungen im Alltag wird nur ein Gelenk genutzt? Sicherlich bei den wenigsten. Die meisten Bewegungsabläufe sind sehr komplex. Ein simples Beispiel ist unser aufrechter Gang. Ohne die Stabilisierung durch unsere Körpermitte würden wir krumm laufen und nicht vorwärtskommen. Beim Laufen findet in fast allen Gelenken – vom Fuß- über das Kniegelenk bis Hüften und Wirbelsäule – eine Bewegung oder aktive Stabilisation statt.

Funktionelle, alltagsnahe Bewegungen wie das Laufen, die Knie zu beugen oder das Heben und Drücken werden über ganze Muskelketten, sogenannte kinematische Muskelketten, ausgeführt und sprechen eine Vielzahl an Muskeln gleichzeitig an. Deshalb ist funktionelles Training das ideale Ganzkörper-Workout. Für Frauen ist es besonders attraktiv: Sind zahlreiche Muskeln gleichzeitig aktiv, wird viel Energie benötigt – und somit werden eine Menge Kalorien verbrannt. Hinzu kommt, dass durch das Ganzkörpertraining keine Muskelberge zu erwarten sind, sondern schön geformte, straffe Muskeln. Zudem lässt sich ein Training, das nahezu ohne Geräte auskommt, optimal in den Alltag integrieren.

Fazit: Mit isoliertem Training werden einzelne Muskeln trainiert. Ziel ist es, maximale Muskelkraft aufzubauen. Mit funktionellem Training werden ganze Muskelketten trainiert. Ziel ist es, natürliche Bewegungen zu trainieren.

Vorteiles des Trainings mit dem eigenen Körpergewicht

Das Training mit dem eigenen Körpergewicht ist der Schwerpunkt beim funktionellen Training. Nehmen wir als Beispiel den klassischen Liegestütz: Hier ist neben der Schulter- und Armmuskulatur gleichzeitig die gesamte Rumpfmuskulatur aktiv, um den Körper während des Drückens entgegen der Schwerkraft stabil zu halten. Auch die Kniebeuge ist ein Musterbeispiel an funktioneller Bewegung und Aktivierung mehrerer Muskelketten gleichzeitig: Von den Fuß- über die Kniegelenke bis zu den Hüften werden Oberschenkelvorder- und -rückseite aktiviert. Zur Stabilisierung ist die Rumpfmuskulatur ebenso notwendig.

Wer gern unabhängig, überall und jederzeit trainieren möchte, dem bietet das Training mit dem eigenen Körpergewicht eine unglaubliche Vielfalt. Ob Kraft oder Ausdauer, Balance, Beweglichkeit oder Koordination – das Training kann an jede Zielsetzung angepasst werden, die Möglichkeiten sind vielfältig. Mit den Übungen in diesem Buch erhalten Sie eine große Auswahl, um nur mit dem eigenen Körpergewicht effektiv zu trainieren. Bei vielen Übungen lassen sich aber auch Gewichte integrieren wie Hanteln oder ein Trainingsband und nahezu jede Übung kann durch kleine Veränderungen intensiviert oder im Schwierigkeitsgrad gesteigert werden. Nur so werden Sie auch einen spürbaren Trainingsfortschritt erzielen. Dann spricht man von der sogenannten Progression – für die aber regelmäßiges Training Voraussetzung ist. Hier ein paar Beispiele anhand von bekannten Übungen, wie Progression funktioniert:

- **Die Hebelwirkung verändern:** Legen Sie beim Liegestütz die Knie auf dem Boden ab, ist zum

einen der Hebel deutlich geringer, zum anderen müssen Sie weniger Kraft aufwenden als mit gestreckten Beinen.

- **Übungen einbeinig oder einarmig ausführen:** Bleiben wir beim Liegestütz. Heben Sie ein Bein an, wird der Liegestütz anspruchsvoller.
- **Den Körperschwerpunkt verändern:** Führen Sie den Liegestütz an der Wand aus, müssen Sie deutlich weniger Kraft aufwenden als am Boden, da Sie weniger gegen die Schwerkraft arbeiten. Stellen Sie die Füße hingegen auf eine Erhöhung, wird der Liegestütz deutlich intensiver, da Sie sich gegen die Schwerkraft nach oben drücken müssen – noch dazu mit einem verlagerten Körperschwerpunkt.
- **Für einen instabilen Untergrund sorgen:** Stützen Sie sich für den Liegestütz mit den Händen auf einem instabilen Untergrund ab, wie zum Beispiel auf zwei Bällen, spüren Sie, wie schwierig es ist, so die Stabilität zu halten.

Sie sehen, die Variationsmöglichkeiten sind vielfältig. Nur so wird das Training abwechslungsreich und effektiv, sodass Sie langfristig Erfolge erzielen werden.

Unsere grundlegenden Bewegungsmuster

Sie wissen bereits, wie wichtig es ist, sich im Alltag zu bewegen. Wir führen ständig unwillkürlich vielfältige Bewegungen aus. Für unsere Vorfahren standen Heben, Tragen und Ziehen, Gehen, Laufen und Springen, Drehen, Kriechen und Werfen auf der Tagesordnung. Dadurch ist unsere Anatomie, Physiologie und Psychologie

über Millionen von Jahren geprägt worden. Diese Basisbewegungen sind Fähigkeiten, die unseren Vorfahren das Überleben sicherten. Heute setzen wir uns ins Auto und fahren zum Supermarkt, um uns dort mit den notwendigen Lebensmitteln zu versorgen. Damit aber diese Basisbewegungen nicht vollkommen verloren gehen, sollten sie so oft wie möglich trainiert werden. Sämtliche Übungen in diesem Buch sind deshalb in diese grundlegenden Bewegungsmuster unterteilt:

- Stabilität
- Drücken
- Ziehen
- Kniebeugen
- Hüftbeugen und -strecken
- Schnelligkeit und Plyometrie

Die Übungen decken weit mehr als nur den Bereich Kraft ab. Die sportmotorischen Fähigkeiten Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit werden ebenso angesprochen. Vielleicht liegt genau hier der Grund, warum das Training dieser Bewegungen so guttut. Es ist nicht nur abwechslungsreich und macht Spaß, sondern trägt grundlegend zur Verbesserung des Körpergefühls bei.

Vor dem Trainingsstart lernen Sie die sechs Grundbewegungsmuster kennen, um bewusst zu machen,

- 1** WARUM diese Bewegung für unseren Körper aus evolutionärer Sicht nützlich ist
- 2** WAS diese Bewegung Ihnen für den Alltag bringt
- 3** WIE diese Bewegung im Trainingsprogramm umgesetzt wird

Info

Von den Kleinsten lernen

Babys kommen mit einer guten Beweglichkeit auf die Welt und entwickeln nach und nach mehr körperliche Fähigkeiten. Mit Rollen, Kriechen und Krabbeln geht es los, bis sie sich selbstständig bis in den Stand nach oben ziehen können. In dieser Phase bauen die Kleinen kontinuierlich Rumpfstabilität auf, bis sie sich letztendlich selbst stabilisieren können. Weiter geht es mit den ersten wackligen Schritten auf den Füßen, die sehr viel Balance erfordern. Später kommen Kniebeugen hinzu, die im Erwachsenenalter leider selten noch so geschmeidig aussehen, wie zu dieser Zeit. Diese Bewegungsentwicklung findet völlig frei und ohne Anleitung statt, denn wir sind von Natur aus mit einer gewissen Bewegungsintelligenz ausgestattet. Kleinkinder besitzen eine große, natürliche Motivation sich fortzubewegen und zu verbessern, denn sonst könnten sie nie selbstständig essen und laufen, beim Fangen spielen wegrennen und die Welt entdecken. Wir sollten uns diese Motivation wieder in den Kopf zurückrufen und das nicht erst, wenn es an allen Ecken und Enden beginnt zu zwicken und ziehen.

Stabilität

Wie bereits erwähnt, hat Stabilität, wie etwa die Rumpfstabilität beim Liegestütz, eine wichtige Bedeutung beim Functional Training. Sie ist die Grundlage für jede Art von Bewegung. Laut Definition wird Stabilität auch mit Bewegungskontrolle gleichgesetzt. Schauen wir uns das elementarste Bewegungsmuster, den aufrechten Gang – oder noch einfacher, unsere aufrechte Haltung – an. Ohne die Stabilisierungsarbeit unserer Muskeln, Knochen und Bänder und dem Zusammenspiel mit dem Nervensystem wäre es uns nicht möglich, aufrecht zu stehen.

Wenn wir von Stabilität sprechen, liegt der Fokus vor allem auf der Rumpfmuskulatur in unserer Körpermitte. Deren Hauptaufgabe ist das Aufrichten und die Stabilisierung in allen Lagen, sei es stehend, kniend oder liegend. Aus diesem Grund sollte die Bewegungskategorie „Stabilität“ auf

Ihrem Trainingsplan an erster Stelle stehen. Ist Ihre Körpermitte stabil, erhöht sich Ihre gesamte Körperspannung. Sie ist notwendig für weitere Übungen aus den anderen Kategorien, etwa für Zug- und Druckübungen. Diese erfordern neben der Kraft in Armen, Schultern und dem Rücken ein hohes Maß an Stabilität im Rumpf.

Mit der Körpermitte beziehungsweise mit dem Rumpf ist übrigens nicht nur Ihre Bauchmuskulatur gemeint. Dazu gehören auch die kleinen und großen Muskeln des Rückens, die Lendenmuskulatur und die Gesäß- und Hüftmuskulatur. Die Stabilität im Rumpf ist die Grundlage für jede kraftvolle Bewegung, denn über die Körpermitte – auch „Core“ genannt – sind die oberen Extremitäten, die Arme und Schultern sowie der Kopf, mit den unteren Extremitäten, den Beinen und Füßen, verbunden. Jede Bewegung geht von dieser Mitte aus und wird von ihr koordiniert.

Info

Rückenschmerzen vermeiden

Rückenschmerzen gelten als das Volksleiden Nummer eins. Sicher haben auch Sie schon das ein oder andere Mal Schmerzen im Rücken verspürt. Fakt ist, dass Rückenschmerzen von einem nicht einwandfrei funktionierenden Muskel-Faszien-System herrühren. Daher verwundert es nicht, dass in zahlreichen Studien die positive Auswirkung von Bewegung bestätigt wurde. Denn oft ist es tatsächlich „nur“ ein Bewegungsproblem. Die Frage ist nun: Wie können wir durch gezieltes Training so vorbeugen, dass es gar nicht erst zu Beschwerden kommt? Oft wird angenommen, dass beispielsweise bei Schmerzen im unteren Rücken es sinnvoll sei, genau diesen Bereich zu kräftigen. Doch das ist zu kurz gegriffen. In den meisten Fällen hilft das wenig, denn der Kern des Problems liegt nicht dort, wo der Schmerz zu spüren ist. Meist ist es sinnvoller, die muskulär oft defizitäre Körpervorderseite zu kräftigen und zu stabilisieren, also die Muskelspannung in der sowieso verspannten Rückenmuskulatur zu erhöhen.