

Funktionelles Training

Funktion heisst Sinn oder Zweck. Funktionelles Training ist also ein Training, das dem Zweck dienlich bzw. sinnvoll sein sollte. Was aber ist sinnvoll oder zweckmässig?

Zunächst einmal richtet sich dies danach, was Euer Trainingsziel ist. Euer Trainingsprogramm wird also so gestaltet, dass Ihr dieses Ziel erreichen werdet.

Für mich persönlich bedeutet funktionelles Training aber viel mehr. In meiner Betreuungsarbeit schaue ich den Kunden als Gesamtheit an und beachte deshalb neben dem persönlichen Ziel auch noch viele weitere Aspekte, so dass das Training auch noch viele Jahre Freude bereitet. Deshalb finde ich es ganz wichtig, dass das Training auch immer dem Gesunderhalt oder vielleicht sogar der Gesundwerdung dienen sollte; dass es dem Körper als Funktionseinheit gerecht wird, dass es alltagsorientiert, eventuell sportübergreifend ist.

Was heisst das nun also konkret?

Hat jemand mit dem Training zum Ziel Muskelmasse aufzubauen, könnten folgende Überlegungen wichtig sein:

Entsprechend dem Trainingsprinzip SAID wird derjenige vorwiegend im Bereich 8-12 Wiederholungen mit einem entsprechenden Gewicht unter Beachtung der Trainingsprinzipien der Superkompensation, der Steigenden Belastung und weiteren Trainingsprinzipien trainieren.

Betrachtet man das Training unter dem Aspekt, dass unser Körper eine Funktionseinheit ist, so ergibt sich folgendes:

Ist das Training funktionell in dem Sinne, dass alle an einer Bewegung physiologisch beteiligten Muskeln auch tatsächlich gut zusammen arbeiten? Unser Körper funktioniert nicht in Einzelteilen, sondern nur in seiner Gesamtheit, also im Bereich der Integration. Das bedeutet, in einem funktionellen Training ist es wichtig, vorwiegend Übungen zu wählen, die eine Muskelkette trainieren und nicht nur isolierte Übungen zu wählen. Im hinteren Körperbereich z.B. beginnt die Muskelkette an der Fussunterseite und geht bis hin zu den Faszien der Kopfhaut. Es besteht hier ein gesamtes System, in dem Arbeitsverknüpfungen stattfinden, um eine Bewegung auszulösen. Es ist also wichtig, hierbei im Training die natürlich vorgegebene Balance beizubehalten. Hierfür sind vor allem komplexe Übungen sinnvoll wie z.B. Kniebeugen, Ausfallschritt, Liegestütze, Klimmzüge etc.

Zu diesem Aspekt gehört auch ein Blick auf die Harmonie der Muskeln im Gesamten. Fällt der Oberkörper bald vorn über, weil er auf wackligen Beinen steht oder liegt hier ein ausgewogenes Verhältnis von Arm- und Beinbizeps vor ;)?

Zudem sind für ein funktionelles Training noch folgende Überlegungen anzustellen: Was für einen Alltag hat derjenige? Welche Art von Bewegungen führt er oft aus? Welche Übungen und welche Trainingsformen sind notwendig, um den Alltag zu unterstützen?

Hat jemand z.B. eine vorwiegend sitzende Tätigkeit, kann man der Vorneigung des Oberkörpers und den möglichen folgenden Gesundheitsbelastungen mit öffnenden Übungen z.B auch aus dem FIVE-Programm entgegenen.

Welche Sportarten betreibt er sonst noch und inwiefern ist ihm das Aufbautraining dort nützlich? Z.B. In Ausdauersportarten und auch in der Kampfkunst ist zu viel Muskelmasse eher hinderlich.

An dieser Stelle habe ich für Euch noch einen interessanten Exkurs bezüglich der Funktionsweise des Beinbeugemuskels beim Velofahren:

Grundsätzlich ist der hintere Oberschenkelmuskel, der m. biceps femoris, ein Beinbeuger. Beim Velofahren wird der Fuss im Pedal fixiert und damit wird die kinetische Kette unterbrochen(sog. Lombardsches Paradoxon). Der Muskel verhält sich hier entgegen seiner Erwartung und arbeitet als Hüftstrecker...

Weiterhin finde ich im Rahmen eines gesundheitsorientierten funktionellen Trainings noch folgende Betrachtungen wichtig:

Wie viel Masse kann in welcher Zeit aufgebaut werden ohne dass es zu unnötigen Organbelastungen kommt?

Wie viel Masse ist überhaupt sinnvoll für einen Gesunderhalt und sinnvolles Nutzen des Körpers?

Welche anatomischen und physiologischen Voraussetzungen bringt derjenige mit? Bestehen Haltungsschäden, die sich im Alltag belastend auswirken oder auch für ein zukünftiges Training hinderlich werden könnten?

In welchem Verhältnis liegen An- und Entspannung?

Wie sieht es mit der individuellen Balance von Ausdauer, Kraft, Flexibilität und Koordination aus?

Welche Ernährung ist sinnvoll?

Beachtet man all diese Aspekte beim Training, so wird Euer Training erfolgreich sein und Euch noch viele Jahre Freude bereiten.