

Funktionelle Bewegung gehört in jedes Training - Tipps und Tricks

Wer regelmäßig ins Fitnessstudio geht, hat üblicherweise das Ziel, einen fitten und gesunden Körper aufzubauen. Was symbolisiert einen fitten und gesunden Körper? Der Blick in den Spiegel? Eine gewisse Kraftfähigkeit? Wie fit fühlen Sie sich wirklich?

Die Realität ist, dass viele Trainierende trotz ihrer scheinbaren Sportlichkeit nicht sicherer vor Verletzungen im Alltag und Sport sind, als ihre Mitmenschen auch. Das hängt oft mit der Art zusammen, wie sie trainieren. Warum, erklärt Sport Attack in diesem Artikel.

Das spezifische Adaptationsprinzip

Wahrscheinlich können Sie sich schon denken, dass ein Training allein für den Spiegel wenig gesundheitliche Verbesserungen mit sich bringt. Dass Maschinentraining zwar dafür geeignet ist, an speziellen Defiziten zu arbeiten oder ganz spezielle Muskelgruppen intensiv zu belasten, jedoch meist reichlich unfunktionell ist, sollte auch klar sein. Jedoch unterliegt auch das klassische Freihanteltraining dem spezifischen Adaptationsprinzip.

Wenn Sie eine bestimmte Übung trainieren, sorgen Sie in erster Linie dafür, dass Ihr Körper in genau dieser Übung besser wird. Zwar trainieren Sie mit dem Freihanteltraining auch immer viele stabilisierende Muskeln mit, was natürlich eine gewisse Funktionalität mit sich bringt, jedoch beschränkt diese sich auf die Bewegung der trainierten Übung.

Die wenigsten Verletzungen treten beim kontrolliertem Training auf. Vielmehr geschieht das in Momenten, in denen Sie sich nicht genau auf eine exakte Bewegungsausführung konzentrieren können.

Vielseitigkeit ist der erste Schlüssel

Jeder hat seine Lieblingsübungen. Weiterhin gibt es bestimmte Übungen, die sich prinzipiell in jedem Trainingsplan finden sollten. Das sind Übungen wie Kniebeugen, Military Press, Klimmzüge und Co.. Dennoch ist es damit nicht getan. Zwar deckt man mit einer Sammlung vom Grundübungen im Prinzip alle Muskelgruppen ab, trainiert diese jedoch auf einseitige Weise. Nicht umsonst gibt es von jeder Übung mehrere Varianten.

Tipps für vielseitiges Training:

Variieren Sie Stand und Schrittlänge und nutzen Sie Übungsvarianten

Unterschiedliche Stände sorgen dafür, dass Ihr Körper Ihre Wirbelsäule in den verschiedensten Positionen stabilisieren muss. Immer den gleichen Stand zu verwenden ist zwar angenehm und wird schnell Routine, trainiert jedoch sehr einseitig.

Keine Angst vor Variationen! Hyperextensions auf der Lateralbank können Sie z.B. in den unterschiedlichsten Varianten ausführen: Mit geradem Rücken, mit rundem Rücken, mit Rotation, in Ergänzung mit Butterfly-Reverse.... Nutzen Sie alle erdenklichen Möglichkeiten.

Verändern Sie die Griffbreiten und Griffarten

Eine veränderte Griffbreite sorgt für unterschiedlich wirkende Kräfte auf Ihre Gelenke. Wechselnde Griffarten verschieben die Belastung der einzelnen Muskeln und trainieren die intermuskuläre Koordination für verschiedenste Bewegungen.

Verändern Sie das Bewegungstempo - von schnellkräftig bis super langsam

Im Alltag arbeiten Sie nicht mit einem Bewegungstempo von 1 Sekunde konzentrischer Phase und 2 Sekunden betont exzentrischer Phase. Den Koffer im Urlaub wuchten Sie doch sicher auch einmal ein den Kofferraum. Wenn Sie nie Schnellkraft trainieren, werden Ihre Muskeln - so gut Sie auch im Spiegel aussehen - kaum schnell und effektiv genug reagieren können. Gut austrainierte Athleten, die wenig Wert auf Funktionalität gelegt haben, neigen oft dazu, Ihre Kraftfähigkeiten beim Heben im Alltag zu überschätzen. Sie haben dann zwar die Kraft, können Ihren Körper aber nicht ausreichend funktionell unterstützen. Das Sofa beim Umzug können nun einmal nicht so perfekt anfassen, wie die Langhantel im Studio.

Arbeiten Sie auch mal einarmig

Training mit Gewichten oder anderen Widerständen in einer Hand kann die Stabilität des ganzen Körpers fördern. Im Alltag fassen Sie oft Gegenstände so an, dass keine symmetrische Kraftbelastung auf den Körper wirkt. Das können Sie im Training spezifisch trainieren. Fortgeschrittene können das prima mit Schnellkraftübungen kombinieren. Kettlebells bieten sich z.B. dafür prima an.

Der „Functional-Day“ - arbeiten in funktionalen Ketten - auch beim Splittraining!

Auch, wenn Ihr Ziel in erster Linie das Training für gutes Aussehen sein sollte, sollten Sie etwa 1 Tag pro Woche für funktionelles Training aufwenden. Ergänzen Sie Ihr Training z.B. durch Übungen mit Kettlebells, Stabilisationsübungen mit dem eigenen Körpergewicht und plyometrische Übungen. Versuchen Sie möglichst viele Muskelgruppen Ihres Körpers zusammen arbeiten zu lassen.

Das gilt auch, wenn Sie Ihr Training splitten. Das splitten des Trainings hat in erster Linie den Zweck, intensivere Reize im Training setzen zu können und die Muskeln durch die längere Erholungszeit trotzdem vollständig regenerieren können. Vergessen Sie aber nicht, dass Ihr Körper letzten Endes aber doch immer eine funktionelle Einheit darstellt und kein Puzzle aus einzelnen Muskeln ist. Sie müssen am „Functional-Day“ gar nicht an Ihre Grenzen gehen, so stören Sie auch die Regeneration der zuletzt belasteten Muskelgruppe nicht.

Fazit

An irgendeiner Form von funktionellem Training sollte eigentlich kein Weg vorbei führen - egal ob Sie für den Sport, für Ihre Gesundheit oder für Ihr Aussehen trainieren. Probieren Sie es aus - selbst, wenn Sie nur Bodybuilding betreiben, kann eine erhöhte funktionelle Kraftleistung zu höheren Leistungen im Training und damit höherem Muskelwachstum führen. Dass funktionelles Training gerade für Sportler unverzichtbar sein, sollte an dieser Stelle ersichtlich sein.

