

Was genau ist eigentlich wirklich funktionelles Training

Functional Fitness ist DER moderne Fitnesstrend. Immer mehr geht es weg von Training an Maschinen, hin zum freiem, funktionellen Training. Die Fitnessindustrie schläft natürlich nicht und hat allerlei Gadgets entwickelt, in die man sein Geld investieren kann, um sein Training zu optimieren. Von der verstellbaren Kettlebell über bunte Bulgarian Bags in verschiedenen Gewichtsklassen, bis hin zum computergesteuerten Balance Board. Doch was ist funktionelles Training eigentlich wirklich?

Das ist funktionelles Training

Funktionelles Training ist ein Training, das sich an Bewegungsmustern orientiert, die entweder in unserem Alltag vorkommen oder von einer spezifischen Sportart gefordert werden. Wie funktionell das gerade absolvierte Training ist, hängt also durchaus von jedem Einzelnen ab. Insgesamt lässt sich aber sagen, dass bei funktionellem Training die Muskeln meist in komplexer Art und Weise zusammenarbeiten. Intermuskuläre Koordination ist das Stichwort. Auch setzt funktionelles Training auf verschiedene Belastungsarten. Es wird langsam und kontrolliert trainiert, aber auch dynamische Übungen/dynamisches Dehnen, Schnellkrafttraining und kontrollierte Nutzung von Schwung finden ihre Anwendung in dieser Art des Trainings. Da der Anspruch so vielseitig ist, ist es umso wichtiger, sich auf Dauer für alle Übungen korrekte Techniken anzutrainieren – und diese Techniken machen am Ende auch einen Großteil des Trainingseffekts aus: Die verbesserte Haltung in vielen Positionen sorgt für eine verbesserte Leistungsfähigkeit im Sport und für ein schonendes Arbeiten im Alltag.

Klassisches Hanteltraining ist funktionell

„Back to the roots“ heißt es doch immer so schön. Funktionelles Training ist keineswegs eine grandiose Neuentdeckung, die sich jahrelang vor uns versteckt hat. Vielmehr wurde es nur eine Zeit lang vom scheinbar hochmodernem Maschinentraining verdrängt. An dieser Stelle sei gesagt, dass auch Maschinen durchaus ihre Daseinsberechtigung haben, z.B. zum gezielten Behandeln von Dysbalancen oder um den Muskel bei geringem Verletzungsrisiko ordentlich auszupowern, usw. usf..

Die klassischen freien Übungen und ihre Varianten, dazu zählen vor allem Kniebeugen, Kreuzheben, Military Press, Klimmzüge und Bankdrücken, sind durchaus als funktionelle Übungen zu betrachten.

Beispiel Kreuzheben: Kreuzheben ist im Grunde DIE Übung für eine korrekte Haltung beim Heben von Gegenständen. Wenn Sie in der Lage sind, Kreuzheben sehr sauber auszuführen und diese Übung regelmäßig in Ihren Trainingsplan integrieren, projizieren Sie die korrekte Körperhaltung automatisch auch auf das Heben der Bierkiste in den Kofferraum oder auf das Möbel schleppen. Allein das ist schon Grund genug, dass sich jeder, der nicht irgendwelche speziellen permanenten Haltungsschäden hat, mit dem Erlernen von Kreuzheben auseinandersetzen sollte.

Ebenso wie beim Kreuzheben, finden sich die komplexen Bewegungen der Grundübungen quasi überall im Alltag und Sport. Kombinieren wir das klassische Krafttraining mit einigen Übungen aus der Leichtathletik, sind wir schon ziemlich nah an dem, was heutzutage als „moderner Trend“ verkauft wird.

Neues bringt aber frischen Wind!

Auch, wenn funktionelles Training also so gesehen einen langen Bart hat, ist der aktuelle Trend durchaus als positiv zu betrachten. Denn wenn wir heute eins erkannt haben, ist es, dass vor allem eins wichtig ist, damit man beim Sport dauerhaft am Ball bleibt: Es muss Spaß machen.

Früher ging es beim Sport vor allem um Disziplin, Durchhaltevermögen und Leistung im Vergleich zu anderen. (Natürlich ist das im Leistungssport auch heute noch so) Heute ist der Spaß an der Sache und das Gemeinschaftsgefühl viel wichtiger geworden und die Leistung wird vor allem an der eigenen Verbesserung gemessen. Demotivierende Aspekte, wie z.B. eine schlechte genetische Veranlagung verlieren an Bedeutung.

So hat es die Fitnessindustrie es tatsächlich geschafft, ganz normale Trainingsgrundsätze als neuen Trend zu verkaufen und dabei viele Menschen wieder von den Geräten weg, hin zu echten Sport gelockt. Ein letzten Endes doch durchaus positives Ergebnis.