
FUNCTIONAL TRAINING

Allgemeine Hinweise

Einführung

Funktionelles Training (functional training) unterscheidet sich in einigen wesentlichen Punkten vom klassischen gerätezentrierten Krafttraining. So wird beim funktionellen Training ein hoher Komplexitätsgrad der Übungen angestrebt, bei dem mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht und koordiniert werden müssen. Die Übungen eignen sich dadurch bestens zur Verletzungsprophylaxe, Haltungskorrektur, Verbesserung der Koordination und der Kraftübertragung in Bewegungsabläufen.

Beim funktionellen Training ist der Betreuungsaufwand durch den Leiter höher als beim gerätezentrierten Training. Er muss vor allem auf die korrekten und gesunden Gelenkstellungen achten und den Schwierigkeitsgrad der Übungen dem individuellen Trainingszustand des Athleten anpassen. Wenn die Übungen im Rahmen dieser Lektion angeleitet werden, sollte selbst nicht mittrainiert werden.

Bevor die Gruppe angeleitet wird, müssen die Bilder und Übungsanleitungen genau beachtet werden. Gerade bei den höheren Schwierigkeitsgraden sowie bei Sprüngen ist Vorsicht geboten. Dies betrifft insbesondere ältere Personen sowie Personen mit Verletzungen oder vergangenen Operationen.

Es ist im Zweifelsfall besser, eine Übung nicht durchzuführen, respektive diese durch eine einfachere Übung zu ersetzen.

Die Lektionen sind in leichte, mittlere und anspruchsvolle Trainingseinheiten eingeteilt, damit für alle etwas dabei ist. Mit älteren oder eher untrainierten Personen ist zu Beginn die Durchführung der ersten Lektion zu empfehlen.

Trainingsanleitung

Altersbereich

16–65 Jahre

Aktivitätsniveau

Niedrig–hoch

Ziel

Verletzungsprophylaxe, Haltungskorrektur, Kraftübertragung

Aufwand

1–2x pro Woche mit jeweils zwei Durchgängen

Wann

Zu Beginn des Trainings nach dem Aufwärmen

Wie lange

Aufwärmen: 10–15 Min. wie gewohnt

Einrichten der Stationen: 3 Min.

Erklärung der Stationen: 5–10 Min.

Intervall pro Übung: 1 Min.

Pause zwischen den Übungen: 30 Sek.

Wiederholungen: 1x jede Übung

Serien: Zwei Serien mit einer Pause von 2–3 Min. zwischen den Serien

Abbauen der Stationen: 2 Min.

Lektionsabschluss: 10 Min. wie gewohnt

Hinweis

Bei unilateralen Übungen erfolgt der Seitenwechsel erst im zweiten Durchgang.