

WAS WÄRE, WENN ES EIN MITTEL GÄBE, WODURCH SIE IHREN ALLTAG GANZ LEICHT UND SICHER BEWÄLTIGEN KÖNNTEN? FIT UND LEISTUNGSFÄHIG KÄMEN SIE DURCH DEN TAG. EINEN ATHLETISCHEN KÖRPER GÄBE ES INKLUSIVE. SIE WÜRDEN ES SICH SOFORT BESORGEN, NICHT WAHR? DEN SCHLÜSSEL DAZU HALTEN SIE VON GEBURT AN IN IHRER HAND: ES IST IHR EIGENER KÖRPER, DEN SIE NUR ENTSPRECHEND FUNKTIONAL BEWEGEN MÜSSEN. DAS PHÄNOMEN IST AUCH ALS FUNCTIONAL TRAINING BEKANNT. LESEN SIE HIER, WAS ES AUSMACHT, WIE LEICHT SIE ES IN IHREN ALLTAG INTEGRIEREN UND DAVON PROFITIEREN KÖNNEN.

TEXT URSULA HOLZINGER

Sie kennen doch sicher den Spruch: „Früher war alles besser!“ Das mag vielleicht in so mancher Hinsicht zutreffen, in der Trainingswissenschaft würde aber „Früher war alles einfacher!“ besser passen. Denn früher – und dazu müssen wir in der Zeitspanne gar nicht so weit zurückgehen – war in der Fitnessszene noch das „einfache“ Muskeltraining vorherrschend. Selbst in meiner Ausbildungszeit zur Fitnesstrainerin im Jahr 2007 war vom Functional Training in unseren Breitengraden noch kaum eine Rede. Wir lernten zwar, wie Muskeln aufgebaut sind und wie man diese grundsätzlich trainiert, aber wie diese trainiert werden sollten, um das Zusammenspiel unter ihnen zu verbessern, das lernten wir im Rahmen der Fitnesstrainer-B-Lizenz nicht. Das Schlagwort dazu lautet Functional Training, das erst in den Folgejahren seinen Boom erlebte – und ein Trend ist, der

nicht nur bis heute anhält, sondern aufgrund der gewonnenen Erkenntnisse auch einer ist, der gekommen ist, um zu bleiben. „Functional Training bedeutet Bewegung. Im Zentrum stehen unsere menschlichen Basisbewegungsmuster, wie Drehen, Drücken, Ziehen und Aufrichten. Beim Functional Training geht es also primär um Bewegungen und nicht um einzelne Muskeln“, erklärt Stefan Liebezeit, Personal Trainer, diplomierter Sportlehrer und Experte für Functional Training in München. Anders gesagt geht es darum, das Training komplexer zu machen, denn im Rahmen eines Bewegungsablaufs werden deutlich mehr Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke beansprucht als bei einer ein-gelenkigen Übung wie

dem Biceps Curl. Es wird dadurch nicht nur anstrengender und der Kalorienverbrauch höher, sondern der Körper wird dabei so trainiert, wie wir ihn auch im Alltag gebrauchen. Ein angenehmer Nebeneffekt davon: Ihr Körper erhält ein athletisches Erscheinungsbild. Klar, das passiert nur, wenn Sie das Training entsprechend steigern und auch Ihre Ernährung anpassen, aber die Grundlage für eine schöne Silhouette ist funktionelles Training.

Wie benötigen wir nun unseren Körper im Alltag? Denken Sie zum Beispiel an das Sprinten zur Haltestelle, um Bus oder Bahn nicht zu versäumen. Wie brauchen Sie Ihren Körper dafür? Sie starten vom Gehen oder Stand aus, beschleunigen Ihre Laufbewegung in kurzer Zeit

Foto: Cecille Arcours/Getty Images



*Der Alltag?
Ein Klacks!*

Einfach fit mit
Functional Training



Wie funktional ist Laufen?
Stefan Liebezeit im Interview



Foto: microgen/Betty Images

bis ans Limit und Ihr ganzer Körper ist dabei voll im Einsatz. Gut, wenn Ihr Körper für solche spontanen Spitzenbelastungen gemacht ist, nicht wahr? Ist er auch, denn im Grunde sind diese Dinge für uns alle machbar und gehen auch oftmals gut. Die Wahrscheinlichkeit, dass Sie sich bei solchen Aktionen aber Blessuren zuziehen, ist relativ hoch, wenn Ihr Körper so etwas nicht gewöhnt ist. Die Versicherung, die Sie dabei selbst in der Hand haben, lautet Functional Training. Es gewährleistet, dass Sie so schnell und sicher wie möglich an Ihr Ziel kommen. Belasten Sie Ihren Körper im Training entsprechend, dann sind Sie nicht nur für den Sprint gewappnet, sondern auch für spontane Hindernisse, wie ein glatter oder unebener Untergrund, oder bewältigen auch das Überspringen einer großen Pfütze mit Leichtigkeit. „Durch seinen hohen Transfereffekt profitiert jeder vom Functional Training, egal ob Trainingsanfänger oder Fortgeschrittener, Pensionär mit gesundheitlichen Einschränkungen, Büroangestellter, Top-Manager oder Leistungssportler“, bringt es Stefan Liebezeit auf den Punkt.

FUNKTIONALITÄT IST ANSICHTSSACHE

Zwar gibt es einige Parameter für die Funktionalität einer Übung – zu denen kommen wir gleich noch –, ob jedoch eine Übung für jemanden funktional ist oder nicht, das hängt auch maßgeblich von der individuellen Zielsetzung ab. So sprechen Trainergrößen wie Michael Boyle, der zu den weltweit führenden Experten für Leistungsoptimierung im Sport und im funktionalen Training gehört, Übungen dann eine hohe Funktionalität zu, wenn sie

„die Muskeln genauso trainieren, wie sie im sportlichen Alltag gebraucht werden“. Das sei das Ziel des funktionalen Trainings. Er richtet sich damit natürlich an seine Zielgruppe, nämlich Leistungs- und Spitzensportler, nicht jedoch an Otto Normalverbraucher. Für sie müsste Training vielmehr so gestaltet sein, dass sie den oft sitzenden Alltag im Training ausgleichen und den Körper so beanspruchen, dass er im Alltag leistungsfähig ist. Auch Dr. Christian Zippel, Autor des Buches „Hocheffizient Trainieren“ (riva Verlag, 2018), rät, sich stets an Bewegungen und nicht an Übungen zu orientieren, und empfiehlt dabei den Fokus auf sechs Bewegungsmuster zu legen:

- Ziehen und Drücken (mit den Armen),
- Beugen und Strecken (mit der Wirbelsäule),
- Schreiten und Beugen (mit den Beinen).

Er ist der Überzeugung: „Wer diese Bewegungen trainiert und mit progressivem Widerstand koppelt, wird mächtige – tief wirksame, weil grundlegende – Hebel umlegen und den Körper rundum reformieren.“ Einen nicht unwesentlichen Punkt ergänzen wir hier noch: die Drehung der Wirbelsäule. Führen Sie nämlich bei anatomisch korrekt ausgerichteter Wirbelsäule Drehbewegungen durch, werden mehr Muskeln in die Bewegung integriert – die Übung wird komplexer und somit funktionaler. Darüber hinaus sprechen die Muskelfasern des äußeren Faserrings der Bandscheibe vorwiegend auf Rotationen an.

„Erst wenn eine
Bewegungsausführung
zu 100 Prozent passt,
sollte Gewicht
draufkommen.“

KATHARINA BRINKMANN, GESUNDHEITSWISSENSCHAFTLERIN UND FUNCTIONAL-TRAINING-EXPERTIN

„Functional Training bedeutet Bewegung. Im Zentrum stehen unsere menschlichen Basisbewegungsmuster, wie Drehen, Drücken, Ziehen und Aufrichten.“

STEFAN LIEBEZEIT, FUNCTIONAL-TRAINING-EXPERTE

Sie sind nämlich zu 80 Prozent schräg angelegt. Damit zählen Drehbewegungen zu den entscheidenden Impulsen, um die Bandscheibe – und in weiterer Folge die Wirbelsäule – gesund zu halten.

Katharina Brinkmann und Valerie Bönström sprechen in ihrem Buch „Functional Training für Frauen“ von folgenden grundlegenden Bewegungsmustern, die so oft wie möglich trainiert werden sollten, um in unserem vorwiegend immobilen Alltag nicht verloren zu gehen:

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

Im Rahmen eines funktionellen Trainings können diese Aspekte optimal trainiert werden.

Michael Boyle thematisiert in seinem Buch „Functional Training – Das Erfolgsprogramm der Spitzensportler“ auch den Punkt, dass viele Trainer Übungen zur Stabilisierung von Gelenken nicht per se beim Functional Training einordnen, weil sie relativ einfache Bewegungen mit kleiner Bewegungsamplitude bedeuten – und daher vernachlässigen. Sie lassen dabei aber außer Acht, dass bestimmte Muskelgruppen

manchmal isoliert trainiert werden müssen, um nicht nur ihre Funktion, sondern die Funktionalität des gesamten Körpers zu verbessern. Der amerikanische Fitnessexperte Mark Verstegen bezeichnet diesen Ansatz als „Innervation durch Isolation“ (engl. isolation for innervation). Laut Boyle sind es vor allem die tiefe Bauchmuskulatur, die Hüftabduktoren und Hüftrotatoren (unter anderem der Po) und die Stabilisatoren der Schulterblätter, die Halt gebendes Training benötigen, um die Funktionalität des gesamten Körpers zu steigern.

Stefan Liebezeit bezeichnet eine Übung dann als funktional, „wenn sie zielführend ist“. Deshalb sei es wichtig zu wissen, welches Ziel jemand verfolgt. „Wenn das Ziel klar ist, kann ich entsprechend bewegungsnahe Übungen auswählen“, begründet der Fitnessexperte.

LET'S GET FUNCTIONAL

Funktionalität ist also der Schlüssel zu körperlicher Fitness und Belastbarkeit im Sport und Alltag. Welche Aspekte sind es nun, die eine Übung funktional machen? Im Wesentlichen sind es drei Punkte, die es zu berücksichtigen gilt, um eine Übung anspruchsvoller und komplexer im Sinne der Funktionalität zu gestalten.

1) Je mehr, desto besser

Je mehr Muskeln, Muskelgruppen und Gelenke in einer Übung – oder genauer in einem Übungsablauf – integriert sind, desto funktionaler ist er.

2) Optimale Kraftübertragung

Wichtig ist ein geschlossener Bewegungskreislauf, um die Kraftübertragung im Körper ideal zu beanspruchen. Das ist dann gegeben, wenn ein Übungsablauf immer wieder den Moment hat, wo ein Bein oder beide Beine gleichzeitig am Boden aufgesetzt sind. So lernen die Strukturen im Körper die Kräfte nicht nur zu übertragen, sondern auch ideal zu beschleunigen und abzubremesen.

3) Mehrdimensionalität

Je mehr Ebenen in einem Bewegungsablauf integriert sind, desto funktionaler ist er. Mit den Ebenen sind folgende drei Richtungen gemeint, die im Sinne der Funktionalität beansprucht werden sollen:

- Hoch-Tief- beziehungsweise Tief-Hoch-Bewegungen (Transversalebene)
- Seitwärtsbewegungen (Sagittalebene)
- Vor- und Rückwärtsbewegungen (Frontalebene)

Foto: dima.sidenkov/Getty Images



Wie sieht das nun konkret anhand einer Übung aus? Nehmen wir zum Beispiel die klassische Kniebeuge, wo es in der Basisvariante darum geht, die Knie bei aufrechtem Oberkörper und fest am Boden aufgesetzten Füßen so weit wie möglich zu beugen und zu strecken. Diese Übung ist von ihrem Naturell her bereits funktional, da sie mehrere Gelenke gleichzeitig (allen voran Fuß-, Knie- und Hüftgelenke) und zumindest eine Ebene, die Transversalebene, beansprucht. Wie ließe sich diese Übung im Sinne der Funktionalität noch weiter steigern? Sie könnten zum Beispiel beim Hochdrücken aus dem Boden ein Bein zur Seite anheben.

Um der Funktionalität noch eins draufzusetzen, könnten Sie zusätzlich vor der Brust ein Gewicht mit beiden Händen festhalten und beim Beugen der Beine den Oberkörper zu einer Seite rotieren – und schon ergibt sich ein recht komplexer Bewegungsablauf im Sinne der Funktionalität. Schwer vorstellbar? Scannen Sie den QR-Code auf dieser Seite („Functional Training: So werden Übungen funktional“) – in den Videos sehen Sie sofort, wie wir das meinen.

Oder Sie greifen zu Trainingsgeräten, die per se ein sehr funktionelles Training ermöglichen, wie zum Beispiel der Kettlebell. Stefan Liebezeit's liebste Übung ist zum Beispiel der Kettlebell-Swing, der –

korrekt durchgeführt – eine hohe Anforderung an das neuromuskuläre System sowie Koordination, Kraft und Ausdauer darstellt. Aber auch die Übung TRX Low-row, also das enge Rudern mit dem TRX-Band, sowie der Farmers Walk, der das Tragen von Gewichten durch den Raum bezeichnet, zählen zu seinen Favoriten. Letztere Übung empfiehlt er vor allem auch Menschen, die untertags viel sitzen. „Dabei wird der gesamte Körper aufgerichtet und insbesondere der Rumpf wird hochfunktionell beansprucht“, begründet der Functional-Training-Experte. „Außerdem kann diese Übung fast überall und mit nahezu jedem Gewicht, ganz gleich ob Kettlebell, Kurzhantel oder Wasserkasten, durchgeführt werden.“

Functional Training:
So werden Übungen funktional





Das bringt das Training mit dem eigenen Körpergewicht



Functional Training reformiert den Körper grundlegend. Sie kommen gesünder und fitter durch den Alltag.

SAFETY FIRST

So wertvoll die genannten Übungen auch sind, so tückisch können sie auch sein. Beim Functional Training geht es im Endziel zwar um die Steigerung der Funktionalität (und damit der körperlichen Fitness), in erster Linie jedoch um eine bessere Stabilität des Körpers. Durch unseren sitzenden Alltag und das Training an geführten Geräten im Fitnessstudio werden die Muskeln ihrer oft wichtigsten Funktion beraubt: nämlich die Stabilität des Körpers zu gewährleisten. Stefan Liebezeit erklärt:

„Die meisten unserer Alltagsbewegungen und Beanspruchungen finden ungestützt statt. Deshalb sollten wir auch so trainieren. Man spricht hier von sogenannten freien Übungen. Es sind alle Übungen, bei denen der Körper selbst gefordert ist, seine Stabilität zu bewahren. Trainieren wir nun an Geräten mit einem Rücken- und Sitzpolster, wird eine Übung höchst unfunktional, denn hierbei wird die Wirbelsäule künstlich stabilisiert. Das findet im Alltag und Sport so gut wie nie statt.“ Gestütztes Training hat aber auch seine Berechtigung, jedoch tendenziell nur in der Rehabilitation oder bei ästhetischen Sportarten wie Bodybuilding. Für den gesunden Durchschnittsmenschen ist es wichtig, „das Training alltagstauglich und alltagsnah durchzuführen, damit sich unsere Bewegungsqualität im Alltag verbessert. Es geht zum Beispiel darum, dass ich selbstständig und sicher meinen Koffer die Treppe hinauftragen oder die Einkaufstaschen ins

Auto heben kann et cetera“, führt Katharina Brinkmann, studierte Gesundheitswissenschaftlerin, aus.

Wo setzen Trainingseinsteiger nun am besten an, wenn sie funktional trainieren wollen? Ganz gleich, um welche Übung es sich handelt, „der Hauptfokus sollte stets auf einer korrekten Ausführung liegen, insbesondere bei freien Übungen“, merkt Stefan Liebezeit an. Starten Sie also mit dem eigenen Körpergewicht. Das heißt, Zusatzgeräte lassen Sie anfangs besser weg. Erst wenn Ihnen eine Übung sprichwörtlich „in Fleisch und Blut“ übergegangen ist, Sie sich dem nach bereit fühlen, greifen Sie zu Zusatzgewichten.

Rein mit dem eigenen Körpergewicht zu trainieren eignet sich vor allem für Einsteiger sehr gut, da hier die Körperwahrnehmung und die richtige Technik geschult werden können, was eine gesundheitlich sichere Ausführung – auch später mit Zusatzgewichten – gewährleistet. „Im Functional Training nutzen Sie das eigene Körpergewicht. Es geht

dabei darum, seinen Körper kontrollieren zu können – und weniger ist dabei sogar manchmal mehr. Erst wenn eine Bewegungsausführung zu 100 Prozent passt, sollte Gewicht draufkommen“, erklärt Katharina Brinkmann.

Grundsätzlich braucht es für ein funktionelles Training nicht viel: Eine Matte und das eigene Körpergewicht reichen zu Beginn. „Für Regressionen (= Übungen leichter machen) oder Progressionen (= Übungen schwieriger machen) können Sie das Wohnzimmer zum Fitnessstudio machen“, rät die Fitnessexpertin. Liegestütze an der Wand oder Fensterbank ausgeführt, sind beispielsweise einfacher als auf dem Boden, oder Sie nutzen einen Sessel oder die Couch für Ausfallschritte oder Triceps Dips.

Um die Übungen im Functional Training allmählich zu steigern, empfiehlt Stefan Liebezeit, dieselben Regeln wie im klassischen Training zu berücksichtigen. „Je nach Ziel sollte in den sportwissenschaftlich belegten Belastungsbe reichen trainiert werden. Infolgedessen wird bei einer erkennbaren Leistungssteigerung der Widerstand entsprechend angepasst. Sinnvoll beim Krafttraining sind zum Beispiel Trainingszyklen zwischen sechs und acht Wochen.“

FRAUEN SIND ANDERS – MÄNNER AUCH

Dass es anatomische Unterschiede zwischen Mann und Frau gibt, ist evident.

Frauen sind durchschnittlich um zehn bis 15 Zentimeter kleiner und um 15 bis 20 Kilogramm leichter als Männer. Ihr Schwerpunkt ist deutlich rumpfbetonter und sie verfügen in der Regel über weniger Muskelmasse als Männer. Während Männer durchschnittlich 30 Kilogramm Muskulatur aufweisen, sind es bei Frauen nur 24 Kilogramm. Weiters können Frauen in der Regel maximal 70 Prozent der Kraft eines Mannes entwickeln. Auch ihre

Funktionalität ist der Schlüssel zu körperlicher Fitness und Belastbarkeit im Sport und Alltag.

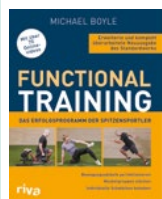
Schultern sind deutlich schmaler, dafür haben sie ein breiteres Becken. Während das Becken bei Frauen durchschnittlich 55 Prozent der Rumpflänge ausmacht, sind es bei Männern circa 48 Prozent. Darüber hinaus sind bei Frauen die Beckenknochen breiter und weniger steil gestellt. Dadurch kommt es bei Frauen häufiger zu einer X-Bein-Stellung als bei Männern. Durch das breitere Becken haben Frauen auch einen tiefer liegenden Körperschwerpunkt als Männer.

Wie wirken sich diese Unterschiede nun aufs Training aus? Im Grunde nur insofern, dass Männer in der Regel mit

mehr Gewicht trainieren können. Darüber hinaus ergeben sich Unterschiede in der Anpassung von Übungen und im subjektiven Empfinden. Die Trainingsprinzipien sind aber dieselben. Durch den tiefer liegenden Körperschwerpunkt sind für Frauen zum Beispiel Liegestütze schwieriger als für Männer, da der Kraftfluss diagonal verläuft. Männer, deren anatomische Betonung tendenziell am Oberkörper liegt (zum Beispiel breitere Schultern), profitieren bei der Übung vom senkrechten Kraftfluss, da die Hände beim klassischen Liegestütz in der

Regel auf Schulterhöhe ausgerichtet sind. „Das ist aber nicht pauschal“, merkt Stefan Liebezeit an. „Ich erlebe immer mehr Frauen, die beispielsweise mehr Liegestütze schaffen als der eine oder andere Mann.“

Frauen haben dafür bei den Kniebeugen einen Vorteil: Sie können durch ihren tiefer liegenden Körperschwerpunkt die Kraft besser vom Unterkörper her entwickeln. Ihnen fällt das Hochdrücken aus den Beinen leichter als Männern. Die zuvor angesprochene X-Bein-Stellung, die bei Frauen durch das breitere Becken häufiger auftritt, kann mit einem Miniband korrigiert werden, das bei den Kniebeugen um die Ober-

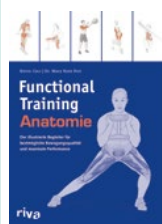


Buchtipps

Functional Training – Das Erfolgsprogramm der Spitzensportler

Michael Boyle, erschienen im riva Verlag, 2017

Bewegungsabläufe perfektionieren – Muskelgruppen stärken – individuelle Schwächen beheben. Mit über 70 Online-Videos erweiterte und komplett überarbeitete Neuauflage



Functional Training Anatomie

Kevin Carr und Dr. Mary Kate Feit, erschienen im riva Verlag, Oktober 2021

Der illustrierte Begleiter für bestmögliche Bewegungsqualität und maximale Performance

Fotos: riva Verlag

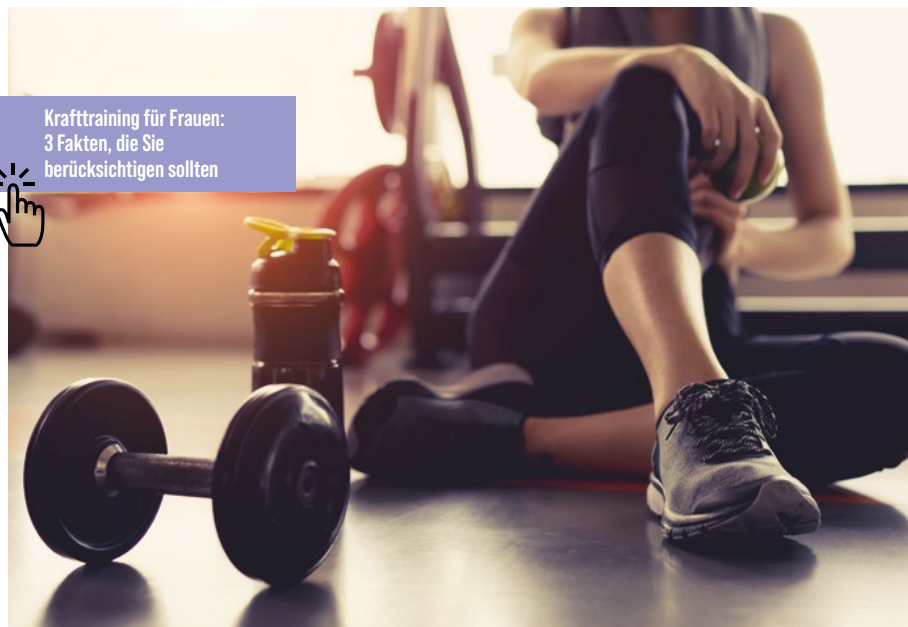


HEINRICH

Weine, die von ihrer Herkunft erzählen.
Biodynamisch und lebendig.

WEINGUT GERNOT & HEIKE HEINRICH | BAUMGARTEN 60 | 7122 GOLS | www.heinrich.at

Krafttraining für Frauen:
3 Fakten, die Sie
berücksichtigen sollten



schenkel gespannt wird. Sie sollten bei der Ausführung dann darauf achten, trotz der Spannung des Minibands die korrekte Beinachse von Fußgelenken, Knie und Hüfte zu halten.

YOLO FAZIT

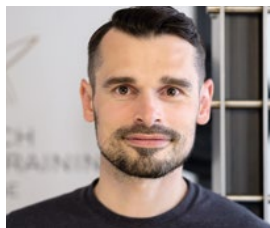
Functional Training ist alltagsnahes Training. Es ist im Grunde so gestaltet, wofür Ihr Körper gemacht ist, und lässt Sie fitter und beschwingter durch den Alltag kommen. Noch dazu ist es beinahe überall durchführbar, den Weg ins Fitnessstudio können Sie sich sparen. Einfach eine Fitnessmatte ausrollen und schon können Sie loslegen. Kniebeugen, Ausfallschritte, Liegestütze, Hebeübungen mit Armen und Beinen, am Stand oder im Stütz laufen – und so weiter und so fort. Im Grunde ist alles möglich. Handliche Zusatzgeräte wie Bänder, Bälle oder Gewichte bringen Abwechslung und fordern zusätzlich heraus. Sie können aber auch Ihren Arbeitsplatz zur Work-out-Station machen. Fangen Sie doch gleich damit an: Setzen Sie sich aufrecht an die Stuhlkannte und strecken Sie die Arme nach oben. Nun stehen Sie auf, indem Sie die Füße fest in den

Boden drücken. Machen Sie noch weitere zehn – oder zwanzig – dieser Kniebeugen. Wie viele schaffen Sie, bis es anstrengend wird? Machen Sie dann noch fünf mehr: Willkommen in Ihrem individuellen Trainingsbereich! Dreimal pro Tag durchgeführt tun Sie damit nicht nur Ihrem Körper etwas Gutes, sondern profitieren auch geistig davon. Sie fühlen sich wieder frisch und sind bereit für neue Ideen. Legen Sie gleich los – es lohnt sich!

QUELLEN

Bönström, Valerie, Brinkmann, Katharina, 2017, Functional Training für Frauen, 1. Auflage, riva Verlag, München
Boyle, Michael, 2013, Functional Training, Das Erfolgsprogramm der Spitzensportler, 5. Auflage, riva Verlag, München
Holzinger, Ursula, Fitness-Blog „Endlich richtig trainieren“, <https://sulafitness.com/>
Holzinger, Ursula, 2. November 2019, Was ist Functional Training, <https://sulafitness.com/2019/11/02/was-ist-functional-training/>, Abfrage vom 13.10.2021, 16:16 Uhr
Zippel, Christian, 2018, Hocheffizient trainieren: Mehr Fitness in weniger Zeit, 1. Auflage, riva Verlag, München

EXPERTEN



Stefan Liebezeit

Diplom-Sportlehrer mit dem Schwerpunkt Breiten- und Wettkampfsport, Gründer und Inhaber MUNICH PERSONAL TRAINING LOUNGE, Vize-Präsident HEALTH EXPERT ALLIANCE e.V., Experte für Functional Training
www.munich-pt-lounge.de



Katharina Brinkmann, M. A.

Gesundheitsmanagement und Prävention
Yogalehrerin
Buchautorin
www.you-yoga.de

Fotos: champlifyz@gmail.com/Betty Images, MUNICH PTL LOUNGE GbR, Leala Media



Vinoble Cosmetics | www.vinoble-cosmetics.at | office@vinoble-cosmetics.at | + 43 3456 500 10