



Fachtagung 2014 „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“

Gemeinsam - engagiert - mobil - fit - sportlich!

Handout für den Workshop

Functional Fitness, Freeletics & Co. im Park

Workshop-Leitung
Jörg Kuhl

SPORT BEWEGT NRW!

www.lsb-nrw.de



1. Informationen zum Thema

Functional Training

Functional Trainings ist derzeit der Trend in der Fitnessbranche. Überall sind Beiträge zu dem Thema zu finden und das Angebot an speziellen Trainingsgeräten steigt ständig an.

Functional Training der neue Fitnesstrend, der nicht nur einzelne Muskeln, sondern den gesamten Körper fordert und trainiert.

Ins Deutsche übersetzt bedeutet der Begriff „zweckmäßige Leibesübungen“. Viele der Übungen sind schon lange und nicht nur aus dem Leistungssport bekannt.

Immer mehr Fitnessstudios bieten ihren Kunden auf extra geschaffenen Freiflächen das Training mit dem eigenen Körpergewicht oder Hilfsmitteln wie Rundhanteln und Medizinbällen an. Aber nicht nur in den Fitness-Studios, auch im selbst organisierten Freizeitsport wird dieses Training immer beliebter.

Seine Wurzeln hat das Functional Training im Athletiktraining des Hochleistungssports. Ziel ist, den/die Profisportler/-in für das Training und den Wettkampf belastbarer zu machen, die Verletzungsgefahr zu verringern und die Leistungsfähigkeit zu verbessern. Statt einzelne Muskeln isoliert zu trainieren, werden ganze Muskelgruppen in Kombination mit komplexen Bewegungsabläufen gefordert.

Was ist Functional Training eigentlich?

Kniebeugen statt Kraftmaschine ?

Medizinbälle statt Kraftmaschinen?

Weniger Muskelpakete - mehr Gesundheit !

Ein Kennzeichen für Functional Training sind die vielfältigen Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Ein Beispiel sind Kniebeugen und Ausfallschritte. Zu Beginn macht der/die Sportler/-in die Kniebeuge in der gehaltenen Version mit dem Rücken an der Wand. Dann folgt das Training frei stehend und schließlich auf einer instabilen Unterlage. Dabei kann zusätzlich einen Ausfallschritt gemacht werden. Weitere Steigerung Kniebeugen auf nur einem Bein. Dann kommen Kurzhanteln dazu. Die Langhantel mit oder ohne Gewichtsscheiben ist ein beliebtes Hilfsmittel, das im Training eingesetzt werden kann. An der Decke oder der Wand werden häufig Schlingen befestigt. Das sind gut zwei Meter lange Seile mit Handgriffen. Mit den Armen lassen sich z. B. Ruderbewegungen ausführen. In diese Schlingen können auch die Füße eingehängt und Übungen im Stütz durchgeführt werden. Beim Einsatz von Kettlebells (Kugelhanteln) kommt die Schwungkomponente hinzu. Der/die Sportler/-in geht in die Kniebeuge, die Kettlebell zwischen seinen Füßen. Die Kettlebell am Griff halten. Mit der Beinstreckung und schwingt die Kugel vor den Körper, Arme bis 90°Winkel zum Oberkörper heben. Im Vordergrund steht aber das Training mit dem eignen Körpergewicht. Die „alten“ Liegestütz und Klimmzüge kommen wieder zu Ehren. Wechselnde Armhaltungen und Ausgangspositionen schaffen einen immer höheren Anspruch an Körperbeherrschung und Kraft.

Im Functional Training steht nicht das Wachstum der Muskulatur im Vordergrund, sondern die Verbesserung der Leistungsfähigkeit sowie die Reduktion der Verletzungsanfälligkeit. „Die Muskeln kommen schon von alleine“ lautet der Spruch von Michael Boyle, Autor des Buches „Functional Training“. Das Training will keine Muskelmasse aufbauen, sondern den Körper stabilisieren und fit für den Alltag und die sportliche Belastung des Freizeitsportlers machen. Mit der Verbesserung der Trainingsleistung werden die Übungen immer anspruchsvoller. Die genutzten Geräte sind dann häufig „altbekannt in neuer Verpackung“.

So sinnvoll die Art des Trainings ist muss auch auf Gefahren hingewiesen werden. Grundsätzlich sollten sich Einsteiger/-innen von qualifizierten Übungsleiter/-innen und Trainer/-innen in die einzelnen Übungen einweisen lassen. Effizient ist das Training nur dann, wenn der/die Freizeitsportler/-in den eigenen Körper beherrscht und richtig einsetzen kann. Functional Training fordert auch den Kopf und die Körperwahrnehmung. Die Übungen im sind häufig komplex und anspruchsvoll, ein/e Anfänger/-in kann schnell überfordert werden. Der Körper muss zunächst auf die bevorstehende Belastung vorbereitet werden, erst dann kann er die Übungen sauber bewältigen. Wichtig für Übungsleiter/-innen oder Trainer/-innen ist es, die Trainingsprinzipien zu beachten. Gerade wenn mit „Anleitungen aus dem Internet“ über YouTube oder freeletics.de trainiert wird, kann es schnell zu Überlastungen und somit zu Verletzungen kommen.

Funktionelles Gruppentraining und Sportler/-innen individuell fördern geht das?

Grundsätzlich ist es möglich, mit Sportler/-innen ihre Fitness- und Gesundheitsziele im Gruppentraining zu erreichen. Das Fitnessstraining sollte funktionell – also auf den einzelnen Trainierenden – ausgerichtet und steuerbar sein. Die Anleitung und die Korrekturen, die Abstufung der Übungen sollte so auf jeden Teilnehmenden angepasst sein, dass sich niemand verausgibt, sondern ein strukturiertes und zielgerichtetes Training absolviert.

Functional Training kann super leicht Outdoor durchgeführt werden. Es werden kaum Geräte benötigt, es genügt eine Treppe oder ein Gelände. Ideal wenn es in der Nähe schwere Äste oder Steine gibt. Dann reicht es vollkommen aus, wenn die Übungsleitung ein paar Therabänder dabei hat.

Freeletics

Freeletics ist ein Fitnessprogramm, das seit 2012 von einem gleichnamigen Unternehmen angeboten wird. Dabei werden Übungen aus dem Bereich des Funktionell Trainings mit Laufeinheiten aus dem Ausdauertraining kombiniert. Leistungsindikator ist die Zeit, die bei korrekter Ausführung für die Durchführung aller Übungen benötigt wird. Ziel ist, die athletischen Fähigkeiten Schnelligkeit, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer zu stärken. Es wird keinerlei Ausrüstung benötigt, es wird nur das eigene Körpergewicht genutzt. Das Training kann überall durchgeführt werden, üblich sind jedoch Bolzplätze, Parks oder Outdoor-Fitness-Parcours. Freeletics unterscheidet zwischen sogenannten „Exercises“, einzelne Übungen und kompletten „Workouts“, eine Kombination mehrerer Übungen. In beiden Fällen muss eine bestimmte Anzahl an Wiederholungen durchgeführt werden. Festgeschriebene Regeln legen die einzelnen Schritte der Bewegungsabläufe fest und sorgen dadurch für die Vergleichbarkeit der sportlichen Leistungen. Alle Übungen bei Freeletics basieren auf dem Prinzip des Funktionell Trainings.

Die Teilnehmer/-innen müssen sich anmelden und erhalten dann ein personalisiertes Trainingsprogramm per Webseite oder Handyapp.

Das Training beginnt mit einer Aufwärmphase und schließt ab mit Stretching. Das Training kann aus Läufen, Sprints, Workouts oder einer Kombination dieser Elemente bestehen.

Die einzelnen Einheiten des Trainings bestehen aus Komplettworkouts. Diese umfassen mehrere Übungen und haben einen griechischen Götternamen. Der Zeitfaktor gilt als zentrales Leistungskriterium und ermöglicht es dem Trainierenden, seine eigenen Fortschritte zu messen und seine Leistung mit anderen im Netz zu vergleichen. In der Regel dauern die Workouts 15 bis 60 Minuten und werden zwei- bis sechsmal die Woche absolviert.

Ziel ist die eigene Leistungsfähigkeit zu steigern, indem regelmäßig die bisherige persönliche Bestleistung übertroffen wird. Es werden nur Leistungen gewertet, bei denen alle Wiederholungen exakt so ausgeführt werden, wie es das Regelwerk verlangt. Dadurch können sich die Sportler untereinander messen und vergleichen. Sowohl beim Gruppentrainings als auch über frei zugängliche „Leaderboards“.

Die Free Athletes, wie sie sich bezeichnen organisieren sich in aller Welt zu Trainingsgruppen, die sich in der Regel an öffentlichen Plätzen treffen, um dort gemeinsam zu trainieren.

Freeletics verzeichnete laut Unternehmensangaben im Jahr 2014 mehr als 2 Million Athletinnen und Athleten weltweit und wird in über 140 Ländern praktiziert.

2. Literatur und Medien

Autor: Michael Boyle

Functional Training: Bewegungsabläufe perfektionieren - Muskelgruppen stärken - individuelle Schwächen beheben

Riva Verlag 2010

ISBN-10: 3868830286

Autor: Gray Cook

Der perfekte Athlet: Spitzenleistungen durch Functional Training

Riva Verlag

ISBN-10: 3868830219

Autor: Hartmut Humburg

„Smart Muscle – Das Training für kräftige und intelligente Muskeln“

Meyer & Meyer Verlag 2013

ISBN: 978-3-89899-797-3

Körperliche Fitness hat viele Dimensionen und Facetten. Dazu zählen die Kraft, die Masse, die Beweglichkeit der Muskeln ebenso wie die Koordination. Begeben Sie sich auf den Weg zu einer neuen intelligenten Fitness.

Autor: Mark Verstegen

„Core Performance“

Riva Verlag München 2006

In dem Buch wird dargestellt, wie das Körperzentrum – der Core – gestärkt wird, Bewegungsabläufe werden perfektioniert, Muskeln aufgebaut. Das Verletzungsrisiko wird gesenkt, die Koordination, das Gleichgewicht und das Reaktionsvermögen werden verbessert. Ein Programm für verbesserte Leistungsfähigkeit und Lebensqualität

Webportale

Artikel in Spiegel.de

<http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/functional-training-fitness-trend-mit-uebungen-fuer-den-ganzen-koerper-a-963240.html>

www.functional-training-magazin.de

www.freeletics.de

www.bodyweightexercises.de

www.youtube.com/watch?v=CsuB-dpBWT8