

Valerie Bönström | Katharina Brinkmann

# **FUNCTIONAL TRAINING FÜR FRAUEN**

**riva**

© des Titels »Functional Training für Frauen« (978-3-7423-0019-5)  
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

## Liebe Leserin,

in meiner Jugend war ich begeisterte Hockeyspielerin. Damals konnte ich mir noch nicht vorstellen, dass es auch eine andere Art zu trainieren gibt als auf einem Feld und im Team. Doch wenn man erwachsen wird und plötzlich im Berufsleben steht, bleibt keine Zeit mehr für ein vierstündiges Training zweimal pro Woche zu einer festen Zeit. Es sind andere Alternativen gefragt, die sowohl eine zeitliche Flexibilität gewährleisten als auch effektiv sind. Meine erste Lösung war, so oft wie möglich Joggingrunden durch den Wald zu drehen. Aber schnell musste ich feststellen, dass mich solche Laufunden zunehmend langweilten. Ich merkte zwar, dass dadurch meine Ausdauerfähigkeit erhalten blieb, aber um Kalorien zu verbrennen und meine Muskulatur zu kräftigen, half mir ein reines Cardiotraining nur bedingt weiter.

Als ich Mutter wurde, veränderte sich mein Körper und ich hatte noch weniger Zeit für meinen Sport. Doch nur wenige Monate später gründeten mein Mann und ich Mrs. Sporty. Wir waren auf der Suche nach einem Trainingskonzept, mit dem Frauen ihre Ziele in nur 30 Minuten zwei- bis dreimal pro Woche erreichen konnten: So führten wir 2004 das Zirkeltraining ein. Unsere Kundinnen waren begeistert – und ich auch. Endlich hatte auch ich eine Lösung für mich gefunden: die perfekte Kombination aus Krafttraining und Ausdauer, mit völlig flexibler Zeiteinteilung. Schnell stellte ich Veränderungen an meinem Körper fest, die Muskeln wurden kräftiger, formten sich – ich fühlte mich in meinem Körper wieder wohl.

Seit dieser Zeit beschäftige ich mich ständig mit der Frage, wie Frauen am effizientesten und effektivsten trainieren können, um ebenfalls positive Veränderungen an ihrem Körper wahrzunehmen und sich wohlfühlen. Ein solches Training hat nicht nur einen positiven Effekt auf unseren Körper, sondern auch auf unseren Geist und unser allgemeines Wohlbefinden. Den Einklang von Körper und Geist, der sich mit regelmäßigem Sport einstellt, halte ich für unser Leben ebenso wichtig wie die Erfüllung der Grundbedürfnisse Essen und Schlafen.

Mich hat der Sport in allen Phasen meines Lebens immer gestützt. Egal, ob es um den Beruf, die Familie, die Beziehung oder meine eigenen Ansprüche an mich und mein Leben ging. Diesen Anspruch möchte ich gern an meine Kundinnen weitergeben, indem ich ständig überlege, wie ein Training noch effektiver gestaltet werden kann. Denn ich selbst merke auch, wie sich mein Körper ständig verändert. Aber vor allem reagiert jeder Körper unterschiedlich. Deshalb ist es mir wichtig, Übungen und Trainingspläne individuell und deshalb auch abwechslungsreich zu gestalten. Sie sollen zu uns, aber auch zu der Situation, in der wir uns befinden, passen. Abwechslung macht nicht nur mehr Spaß, ist spannend und tut dem Kopf gut, sondern hat noch eine andere wichtige Bedeutung: Sie ist für den Körper enorm wichtig, damit er immer wieder gefordert und gefördert wird. So wird ein regelmäßiges Training viel einfacher zu einer Gewohnheit.

Individualität, Abwechslung und stetige Weiterentwicklung sind also ein Garant für viel Spaß und vor allem für Erfolg, was zusammen dazu führt, dass wir uns in unserem Körper wohlfühlen. Aber welches Training erfüllt diese Anforderungen? Ich habe die Antwort für mich gefunden: Funktionelles Training kann all dies leisten. Es bietet eine große Auswahl an Übungen für jedes Fitnessniveau, es gibt mir die Chance, mich ständig weiterzuentwickeln, egal welche gesundheitlichen Anforderungen ich gerade habe oder welche aktuellen Vorlieben. Und ich kann es überall und

jederzeit durchführen – entweder in einem meiner Mrs.-Sporty-Clubs oder auch zu Hause. Mit funktionellem Training habe ich mehr für mich und meinen Körper erreicht als ich jemals zu träumen gewagt hätte. Ich mag mich und meinen Körper und stecke voller Energie – und das wünsche ich jeder Frau!

Ihre

**Valerie Bönström**  
**CEO Mrs. Sporty**



# 1

## DAS WICHTIGSTE ZUM FUNKTIONELLEN TRAINING ZUERST

© des Titels »Functional Training für Frauen« (978-3-7423-0019-5)  
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>





© des Titels »Functional Training für Frauen« (978-3-7423-0019-5)  
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

## Die neue Dimension von Fitness

In den letzten Jahren hat sich das funktionelle oder auch Functional Training zu einem Fitnessstrend entwickelt, der aus keinem Fitnessstudio, keinem Rehasentrum und auch nicht mehr aus dem Leistungssport wegzudenken ist. Doch funktionelles Training ist weit mehr als nur ein Trend. Im Functional Training werden diejenigen Bewegungen trainiert und gefördert, die auch den natürlichen Fähigkeiten des Körpers entsprechen: Springen, Ziehen, Drücken etc. Dazu brauchen wir keine dicken Muskeln, denn funktionelle Bewegungen liegen in unserer Natur. Auch wenn man es manchmal nicht glauben mag: Der Mensch ist ein Bewegungstier und unser Körper auf ein Leben mit Bewegung programmiert. In unserer heutigen Zeit ist aber ein bewegtes Leben kaum noch möglich, verbringen wir doch einen großen Teil des Tages im Sitzen. Ob in der Arbeit, auf dem Weg dorthin oder eben auch im Fitnessstudio: Meist wird an den Geräten leider im Sitzen trainiert. Es dürfte klar sein, dass eintöniges Muskeltraining an Maschinen wenig mit funktionellen Bewegungen zu tun hat. Deshalb verwundert es nicht, dass Functional Training zunehmend auf Begeisterung stößt, vor allem bei Frauen. Denn diese Art von Bewegung macht Spaß und bringt Power für den Alltag. Und gerade für uns Frauen ist es wichtig, fit für diesen Alltag zu sein. Ob es nun gilt, die Einkäufe hoch in die Wohnung zu schleppen, mit den Kindern durch den Garten zu toben oder den Haushalt in Schuss zu halten: Wir müssen im Alltag viel leisten und dafür brauchen wir einen gesunden Geist in einem fitten und gesunden Körper.

## Sie steckt in uns allen: Bewegung

Der Mensch ist grundsätzlich für Bewegung gemacht. Unsere gesamte Genetik ist darauf ausgerichtet, und das schon seit Tausenden von Jahren. Vor etwa 100.000 Jahren hat sich der aufrechte Gang des Homo sapiens, so wie wir ihn heute kennen, gegenüber den anderen Lebewesen, wie zum Beispiel dem Neandertaler, durchgesetzt. Viele moderne Errungenschaften unserer heutigen Zeit lassen uns die grundlegendsten Bewegungen nur noch minimal ausführen – statt Treppen zu steigen nutzen wir Lift oder Rolltreppe, statt mit dem Fahrrad zu fahren steigen wir ins Auto. Oft fehlt deshalb die Motivation, sich funktionell zu bewegen. Da die Konditionierung auf Bewegung jedoch in uns steckt, bekommen wir den Bewegungsmangel oft schmerzhaft zu spüren. Viele der sogenannten Volksleiden wie Rückenschmerzen oder Verspannungen sind auf das nicht funktionelle Nutzen unseres Körpers zurückzuführen.

Doch die Auswirkungen reichen weit über den anatomischen Bereich hinaus. Bewegungsmangel wirkt sich auch negativ auf alle anderen Systeme wie Hormonhaushalt, Bindegewebe, Stoffwechsel, Muskulatur, Herz-Kreislauf-System und natürlich die Psyche aus. Das Gute ist jedoch, wir befinden uns nicht in einer Einbahnstraße, sondern können selbst aktiv werden. Das Zauberwort heißt: Regelmäßigkeit. Zwei- bis dreimal Sport pro Woche reichen völlig aus. Tägliche moderate Bewegung von 30 Minuten hält den Körper zusätzlich in Schwung, wie etwa ein langer Spaziergang oder eine kleine Tour mit dem Fahrrad. Es ist jedoch vor allem ein aktiver Alltag, in den wir ständige Bewegung integrieren sollten und die unserem Körper ebenso nutzt, ganz nach

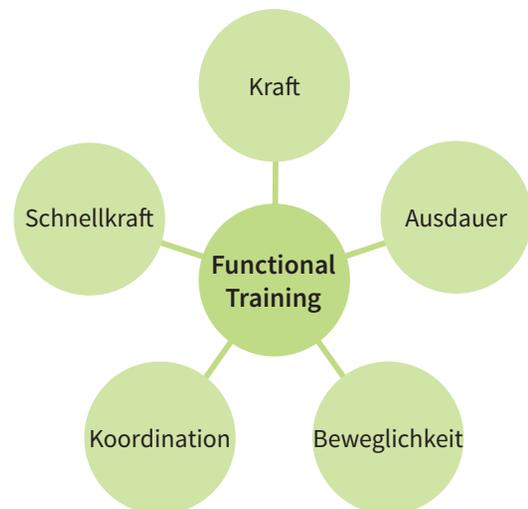
dem Motto „Wer rastet, der rostet“. Gerade in der zweiten Lebenshälfte hilft uns Bewegung, lange selbstständig zu bleiben, damit wir im Alter noch aktiv am Leben teilhaben können.

## Functional Training – und was sich dahinter verbirgt

Der Begriff „functional“ bedeutet übersetzt so viel wie „zweckmäßig“. Das Training soll demnach eine bestimmte „Funktion“ erfüllen, die uns aus unserem Alltag als Mutter, berufstätige Frau oder Sportlerin bekannt ist. Es bereitet unseren Körper also auf die alltäglichen Bewegungen vor. Wer an Geräten trainiert, wird diese Bewegungen so nie in der Realität umsetzen. Der Nutzen ist, neben dem rein ästhetischen Aspekt, relativ gering. Funktionelles Training bereitet den Körper jedoch auf die tatsächlichen physischen Herausforderungen des Lebens vor, weil dabei ganze Muskelschlingen und komplexe Bewegungen trainiert werden. Stellen Sie sich vor, Sie tragen Ihre schweren Einkaufstaschen die Treppen hinauf bis in den dritten Stock. Diese Bewegungen fordern Ihren ganzen Körper. Beine und Gesäß drücken Sie kraftvoll die Treppen nach oben. Ihre Bauch- und Rückenmuskulatur stabilisiert Sie von allen Seiten, denn beim Treppensteigen müssen Sie von Stufe zu Stufe einbeinig ausbalancieren. Ihre Arme und Schultern arbeiten gemeinsam, um die Taschen an Ihren Händen nach oben zu bugsieren. Bei jedem Schritt benötigen Sie eine gewisse Beweglichkeit in der Hüfte, den Knien und den Sprunggelenken, um die nächste Stufe zu nehmen. Diese gerade beschriebene alltägliche

Bewegung erfordert ein hohes Maß an muskulärer Koordination, Kraft, Stabilität, Mobilität und Bewegungsökonomie. Diese Komponenten gilt es zu trainieren, um die täglichen Belastungen spielerisch und effizient zu meistern. Dass dabei auch noch straffe Muskeln entstehen, ist ein positiver Nebeneffekt dieses besonderen Trainings.

Fit für den Alltag zu bleiben beziehungsweise zu werden, ist das oberste Ziel im Functional Training. Die Übungen kräftigen, stabilisieren und mobilisieren und vereinen so alle Dimensionen von Fitness. Weil Sie keinerlei Geräte benötigen, sondern einfach mit Ihrem eigenen Körpergewicht loslegen können, lässt sich das Training hervorragend in den Alltag integrieren, um mit minimalem Zeitaufwand den maximalen Erfolg zu erzielen. Und da Sie keine eintönigen geführten Bewegungen an Geräten absolvieren, ist das Training unglaublich abwechslungsreich und baut keine Einstiegshürden auf.



Functional Training vereint alle Dimensionen von Fitness.

Die natürlichen Grundbewegungsformen kommen in fast allen Sportarten vor und begleiten uns durch den Alltag. Sie machen uns aber auch das Leben schwer, wenn sie wegen einer Verletzung oder Erkrankung nicht mehr möglich sind. Ob Physiotherapie, Fitnesssport oder Leistungssport, ob Reha, Prävention oder Wettkampf: In den letzten Jahren wird in fast allen Bereichen immer mehr Wert auf funktionelles Training gelegt. Auf der Grundlage der bis dato gemachten Erfahrungen und neuer Erkenntnisse dürfte wohl kein Training langfristig erfolversprechender sein.

## Mobilität und Stabilität – die wichtigsten Grundsäulen im Functional Training

Wer in die Welt des Functional Training eintaucht, wird merken, dass neben dem Stabilitäts- auch das Mobilitätstraining wieder „in“ ist – und das völlig zu Recht! Denn das richtige Verhältnis zwi-

schen Mobilität und Stabilität ist für viele Bewegungen im Alltag und im Sport ausschlaggebend. Eine Verschiebung dieses Verhältnisses, sei es nun zugunsten der Stabilität oder der Mobilität, führt zu einer schlechteren Ausführung der Bewegungen und zu einer erhöhten Verletzungsgefahr. Doch wovon sprechen wir überhaupt, wenn von Stabilität und Mobilität die Rede ist?

**Stabilität** beschreibt die Fähigkeit, ein Gelenk unter Belastung oder in Bewegung zu kontrollieren und kann also sowohl statisch als auch dynamisch sein.

**Mobilität** beschreibt das Maß der Flexibilität von Muskulatur, Sehnen und Bändern und somit den größtmöglichen Bewegungsumfang (Range of Motion).

### Info

#### Functional Training

- trainiert komplexe Bewegungsabläufe mit mehrdimensionalen Übungen, um die natürlichen Bewegungsmuster des Körpers zu fördern;
- trainiert neben der Kraft auch die Koordination, Stabilität und Mobilität;
- fördert durch mehrgelenkige Bewegungen das koordinative Zusammenspiel vieler Muskelgruppen;
- ist abwechslungsreich, da die Bewegungsmöglichkeiten aus den Fähigkeiten des Körpers resultieren – und die sind enorm;
- lässt keine Ausreden gelten, denn das Training ist jederzeit und ohne Hilfsmittel möglich;
- lässt mit minimalem Zeitaufwand einen großen Nutzen erzielen;
- macht einen Einstieg für jedes Leistungsniveau jederzeit möglich, da die Übungen variabel sind.

Nehmen wir zum Beispiel die Kniebeuge. Stellen Sie sich einen Bodybuilder mit massigen, australisierten Beinen, aber geringer Beweglichkeit in den Sprunggelenken und in den Hüften vor. Wohl kein ungewöhnliches Beispiel, denn im Training dieser Person hat das reine Krafttraining sicher einen höheren Anteil als das Mobilitätstraining. Natürlich hat unser Bodybuilder genug Kraft in den Beinen für eine Kniebeuge, es fehlt ihm aber an Mobilität und somit ist es ihm nicht möglich, eine korrekte Kniebeuge auszuführen. Das Verhältnis hat sich hier stark zugunsten der Stabilität verschoben. Andersherum betrachtet kann eine hypermobile Person die Kniebeuge wahrscheinlich ebenso wenig technisch sauber ausführen, da die nötige Stabilität in Beinen und Rumpf fehlt. Hier hat sich das Verhältnis zugunsten der Mobilität verschoben. Bei einem ausgeglichenen Verhältnis kann die Bewegung jedoch kontrolliert (Stabilität) und mit optimalem Bewegungsradius (Mobilität) ausgeführt werden.

## Bedeutende Unterschiede zwischen funktionellem und isoliertem Training

Eines vorweg: Beide Methoden haben ihre Daseinsberechtigung und jede für sich hat einen positiven Nutzen. Isoliertes Training bedeutet, dass einzelne Muskelpartien gezielt trainiert werden. Dazu werden meist Geräte und Gewichte eingesetzt, die in einem vorgegebenen Bewegungsumfang genutzt werden. Das Gerät übernimmt die Stabilisierung für den Trainierenden. Die Bewegung ist meist auf ein Gelenk beschränkt, was die Förderung der koordinativen Fähigkeiten bei der Übungsausführung in Grenzen hält. Der große Vorteil dabei ist jedoch, dass die Verletzungsgefahr bei der Übungsausführung relativ gering ist.

und das Training sehr gut gesteuert werden kann, da die Parameter Gewicht, Wiederholungszahl und Sätze dem Trainingsfortschritt stets angepasst werden können. Beim Training an Geräten geht jedoch der Alltagsbezug verloren, denn bei kaum einer Bewegung werden stabilisierende Kräfte benötigt. Bei wie vielen Bewegungen im Alltag wird nur ein Gelenk genutzt? Sicherlich bei den wenigsten. Die meisten Bewegungsabläufe sind sehr komplex. Ein simples Beispiel ist unser aufrechter Gang. Ohne die Stabilisierung durch unsere Körpermitte würden wir krumm laufen und nicht vorwärtskommen. Beim Laufen findet in fast allen Gelenken – vom Fuß- über das Kniegelenk bis Hüften und Wirbelsäule – eine Bewegung oder aktive Stabilisation statt.

Funktionelle, alltagsnahe Bewegungen wie das Laufen, die Knie zu beugen oder das Heben und Drücken werden über ganze Muskelketten, sogenannte kinematische Muskelketten, ausgeführt und sprechen eine Vielzahl an Muskeln gleichzeitig an. Deshalb ist funktionelles Training das ideale Ganzkörper-Workout. Für Frauen ist es besonders attraktiv: Sind zahlreiche Muskeln gleichzeitig aktiv, wird viel Energie benötigt – und somit werden eine Menge Kalorien verbrannt. Hinzu kommt, dass durch das Ganzkörpertraining keine Muskelberge zu erwarten sind, sondern schön geformte, straffe Muskeln. Zudem lässt sich ein Training, das nahezu ohne Geräte auskommt, optimal in den Alltag integrieren.

**Fazit:** Mit isoliertem Training werden einzelne Muskeln trainiert. Ziel ist es, maximale Muskelkraft aufzubauen. Mit funktionellem Training werden ganze Muskelketten trainiert. Ziel ist es, natürliche Bewegungen zu trainieren.

## Vorteiles des Trainings mit dem eigenen Körpergewicht

Das Training mit dem eigenen Körpergewicht ist der Schwerpunkt beim funktionellen Training. Nehmen wir als Beispiel den klassischen Liegestütz: Hier ist neben der Schulter- und Armmuskulatur gleichzeitig die gesamte Rumpfmuskulatur aktiv, um den Körper während des Drückens entgegen der Schwerkraft stabil zu halten. Auch die Kniebeuge ist ein Musterbeispiel an funktioneller Bewegung und Aktivierung mehrerer Muskelketten gleichzeitig: Von den Fuß- über die Kniegelenke bis zu den Hüften werden Oberschenkelvorder- und -rückseite aktiviert. Zur Stabilisierung ist die Rumpfmuskulatur ebenso notwendig.

Wer gern unabhängig, überall und jederzeit trainieren möchte, dem bietet das Training mit dem eigenen Körpergewicht eine unglaubliche Vielfalt. Ob Kraft oder Ausdauer, Balance, Beweglichkeit oder Koordination – das Training kann an jede Zielsetzung angepasst werden, die Möglichkeiten sind vielfältig. Mit den Übungen in diesem Buch erhalten Sie eine große Auswahl, um nur mit dem eigenen Körpergewicht effektiv zu trainieren. Bei vielen Übungen lassen sich aber auch Gewichte integrieren wie Hanteln oder ein Trainingsband und nahezu jede Übung kann durch kleine Veränderungen intensiviert oder im Schwierigkeitsgrad gesteigert werden. Nur so werden Sie auch einen spürbaren Trainingsfortschritt erzielen. Dann spricht man von der sogenannten Progression – für die aber regelmäßiges Training Voraussetzung ist. Hier ein paar Beispiele anhand von bekannten Übungen, wie Progression funktioniert:

- **Die Hebelwirkung verändern:** Legen Sie beim Liegestütz die Knie auf dem Boden ab, ist zum

einen der Hebel deutlich geringer, zum anderen müssen Sie weniger Kraft aufwenden als mit gestreckten Beinen.

- **Übungen einbeinig oder einarmig ausführen:** Bleiben wir beim Liegestütz. Heben Sie ein Bein an, wird der Liegestütz anspruchsvoller.
- **Den Körperschwerpunkt verändern:** Führen Sie den Liegestütz an der Wand aus, müssen Sie deutlich weniger Kraft aufwenden als am Boden, da Sie weniger gegen die Schwerkraft arbeiten. Stellen Sie die Füße hingegen auf eine Erhöhung, wird der Liegestütz deutlich intensiver, da Sie sich gegen die Schwerkraft nach oben drücken müssen – noch dazu mit einem verlagerten Körperschwerpunkt.
- **Für einen instabilen Untergrund sorgen:** Stützen Sie sich für den Liegestütz mit den Händen auf einem instabilen Untergrund ab, wie zum Beispiel auf zwei Bällen, spüren Sie, wie schwierig es ist, so die Stabilität zu halten.

Sie sehen, die Variationsmöglichkeiten sind vielfältig. Nur so wird das Training abwechslungsreich und effektiv, sodass Sie langfristig Erfolge erzielen werden.

## Unsere grundlegenden Bewegungsmuster

Sie wissen bereits, wie wichtig es ist, sich im Alltag zu bewegen. Wir führen ständig unwillkürlich vielfältige Bewegungen aus. Für unsere Vorfahren standen Heben, Tragen und Ziehen, Gehen, Laufen und Springen, Drehen, Kriechen und Werfen auf der Tagesordnung. Dadurch ist unsere Anatomie, Physiologie und Psychologie

© des Titels »Functional Training für Frauen« (978-3-7423-0019-5)  
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

über Millionen von Jahren geprägt worden. Diese Basisbewegungen sind Fähigkeiten, die unseren Vorfahren das Überleben sicherten. Heute setzen wir uns ins Auto und fahren zum Supermarkt, um uns dort mit den notwendigen Lebensmitteln zu versorgen. Damit aber diese Basisbewegungen nicht vollkommen verloren gehen, sollten sie so oft wie möglich trainiert werden. Sämtliche Übungen in diesem Buch sind deshalb in diese grundlegenden Bewegungsmuster unterteilt:

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

Die Übungen decken weit mehr als nur den Bereich Kraft ab. Die sportmotorischen Fähigkeiten Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit werden ebenso angesprochen. Vielleicht liegt genau hier der Grund, warum das Training dieser Bewegungen so guttut. Es ist nicht nur abwechslungsreich und macht Spaß, sondern trägt grundlegend zur Verbesserung des Körpergefühls bei.

Vor dem Trainingsstart lernen Sie die sechs Grundbewegungsmuster kennen, um bewusst zu machen,

- 1** WARUM diese Bewegung für unseren Körper aus evolutionärer Sicht nützlich ist
- 2** WAS diese Bewegung Ihnen für den Alltag bringt
- 3** WIE diese Bewegung im Trainingsprogramm umgesetzt wird

## Info

### Von den Kleinsten lernen

Babys kommen mit einer guten Beweglichkeit auf die Welt und entwickeln nach und nach mehr körperliche Fähigkeiten. Mit Rollen, Kriechen und Krabbeln geht es los, bis sie sich selbstständig bis in den Stand nach oben ziehen können. In dieser Phase bauen die Kleinen kontinuierlich Rumpfstabilität auf, bis sie sich letztendlich selbst stabilisieren können. Weiter geht es mit den ersten wackligen Schritten auf den Füßen, die sehr viel Balance erfordern. Später kommen Kniebeugen hinzu, die im Erwachsenenalter leider selten noch so geschmeidig aussehen, wie zu dieser Zeit. Diese Bewegungsentwicklung findet völlig frei und ohne Anleitung statt, denn wir sind von Natur aus mit einer gewissen Bewegungsintelligenz ausgestattet. Kleinkinder besitzen eine große, natürliche Motivation sich fortzubewegen und zu verbessern, denn sonst könnten sie nie selbstständig essen und laufen, beim Fangen spielen wegrennen und die Welt entdecken. Wir sollten uns diese Motivation wieder in den Kopf zurückrufen und das nicht erst, wenn es an allen Ecken und Enden beginnt zu zwicken und ziehen.

## Stabilität

Wie bereits erwähnt, hat Stabilität, wie etwa die Rumpfstabilität beim Liegestütz, eine wichtige Bedeutung beim Functional Training. Sie ist die Grundlage für jede Art von Bewegung. Laut Definition wird Stabilität auch mit Bewegungskontrolle gleichgesetzt. Schauen wir uns das elementarste Bewegungsmuster, den aufrechten Gang – oder noch einfacher, unsere aufrechte Haltung – an. Ohne die Stabilisierungsarbeit unserer Muskeln, Knochen und Bänder und dem Zusammenspiel mit dem Nervensystem wäre es uns nicht möglich, aufrecht zu stehen.

Wenn wir von Stabilität sprechen, liegt der Fokus vor allem auf der Rumpfmuskulatur in unserer Körpermitte. Deren Hauptaufgabe ist das Aufrichten und die Stabilisierung in allen Lagen, sei es stehend, kniend oder liegend. Aus diesem Grund sollte die Bewegungskategorie „Stabilität“ auf

Ihrem Trainingsplan an erster Stelle stehen. Ist Ihre Körpermitte stabil, erhöht sich Ihre gesamte Körperspannung. Sie ist notwendig für weitere Übungen aus den anderen Kategorien, etwa für Zug- und Druckübungen. Diese erfordern neben der Kraft in Armen, Schultern und dem Rücken ein hohes Maß an Stabilität im Rumpf.

Mit der Körpermitte beziehungsweise mit dem Rumpf ist übrigens nicht nur Ihre Bauchmuskulatur gemeint. Dazu gehören auch die kleinen und großen Muskeln des Rückens, die Lendenmuskulatur und die Gesäß- und Hüftmuskulatur. Die Stabilität im Rumpf ist die Grundlage für jede kraftvolle Bewegung, denn über die Körpermitte – auch „Core“ genannt – sind die oberen Extremitäten, die Arme und Schultern sowie der Kopf, mit den unteren Extremitäten, den Beinen und Füßen, verbunden. Jede Bewegung geht von dieser Mitte aus und wird von ihr koordiniert.

### Info

#### Rückenschmerzen vermeiden

Rückenschmerzen gelten als das Volksleiden Nummer eins. Sicher haben auch Sie schon das ein oder andere Mal Schmerzen im Rücken verspürt. Fakt ist, dass Rückenschmerzen von einem nicht einwandfrei funktionierenden Muskel-Faszien-System herrühren. Daher verwundert es nicht, dass in zahlreichen Studien die positive Auswirkung von Bewegung bestätigt wurde. Denn oft ist es tatsächlich „nur“ ein Bewegungsproblem. Die Frage ist nun: Wie können wir durch gezieltes Training so vorbeugen, dass es gar nicht erst zu Beschwerden kommt? Oft wird angenommen, dass beispielsweise bei Schmerzen im unteren Rücken es sinnvoll sei, genau diesen Bereich zu kräftigen. Doch das ist zu kurz gegriffen. In den meisten Fällen hilft das wenig, denn der Kern des Problems liegt nicht dort, wo der Schmerz zu spüren ist. Meist ist es sinnvoller, die muskulär oft defizitäre Körpervorderseite zu kräftigen und zu stabilisieren, also die Muskelspannung in der sowieso verspannten Rückenmuskulatur zu erhöhen.

## Info

### Qualität vor Quantität

Sie werden merken, dass es oft gar nicht die Kraft ist, die die Bewegungen des Oberkörpers (Drücken oder Ziehen) schwierig machen, sondern vor allem die Mobilität beziehungsweise die Beweglichkeit in den Gelenken. In keinem Körperbereich schleichen sich durch unsere vermehrt sitzenden Tätigkeiten mehr Haltungsschwächen ein als im Schulter- und Wirbelsäulenbereich. Die Grundvoraussetzung für eine korrekte Bewegungsausführung ist deshalb eine ausreichende Mobilität und Stabilität. Steigern Sie daher nicht zu schnell den Schwierigkeitsgrad einer Übung. Starten Sie mit den Grundübungen und arbeiten Sie neben der Kraft auch an der Mobilität, um korrekt und technisch sauber zu trainieren.

Durch unsere überwiegend sitzenden, nach vornübereigeten Tätigkeiten verkümmert die Muskulatur in unserer Körpermitte mehr und mehr, wir verlieren an Kraft, wodurch es zu Haltungsschwächen und Verspannungen kommt, da ein anderer Bereich im Körper versucht, diese „Schwäche“ auszubalancieren. Langfristig sind Rückenschmerzen vorprogrammiert. Mit einem gezielten Stabilitätstraining arbeiten Sie dem entgegen. Die Übungen aus dieser Kategorie sorgen für eine starke Körpermitte, stabilisieren die aufrechte Haltung, tragen zur Verletzungsprophylaxe bei und wirken sich ganz nebenbei positiv auf die Bikinifigur aus.

### Drücken

Druckübungen für den Oberkörper sind dadurch charakterisiert, dass sich bei der Bewegungsausführung die Hand von der Schulter wegbewegt. Dabei geht es in der Regel darum, ein Objekt vom Körper wegzudrücken, wie bei einem Wurf, oder den Körper von etwas wegzubewegen, wie beim

Nach-oben-Drücken im Liegestütz. Das hört sich zunächst etwas alltagsfremd an, aber jeder von uns führt jeden Tag Drückbewegungen aus. Sie drücken sich beispielsweise aus einer sitzenden Position in den Stand. Wenn Sie einen schweren Einkaufswagen vor sich herschieben, drücken Sie ihn von sich weg. Für unsere Vorfahren war die wichtigste Drückbewegung, das Werfen eines Speers beim Jagen oder bei Kämpfen, überlebensnotwendig. Für uns hat es heute vor allem praktikable und vermutlich auch ästhetische Gründe, denn durch das Drücken werden die Brust- und Armmuskeln aktiv. Drückbewegungen beim Training sorgen für straffe Arme und eine feste Brustmuskulatur. Sie fallen Frauen im Vergleich zu Männern deutlich schwerer, da das Kraftpotenzial in den Schultern wesentlich geringer ausfällt. Mit ein paar Tricks lassen sich Druckübungen jedoch sehr gut variieren, sodass auch Einsteiger keine Angst vor Drückbewegungen haben müssen. Drückbewegungen werden in zwei Bewegungsmuster unterteilt:

- 1 Vertikales Drücken:** Ein Gegenstand wird nach oben gedrückt.
- 2 Horizontales Drücken:** Ein Gegenstand wird nach vorn gedrückt.

Nicht selten ist beispielsweise bei Über-Kopf-Bewegungen die Beweglichkeit des Schultergelenks ein limitierender Faktor, was sowohl den Bewegungsradius als auch das Kraftniveau einschränkt. Horizontale Drückbewegungen fallen in der Regel etwas leichter und können mit mehr Gewicht ausgeführt werden. Prinzipiell sollten beide Arten des Drückens trainiert werden. Defizite in der Mobilität sollten durch zusätzliche Mobilitätsübungen ausgeglichen werden.

Nicht selten ist beispielsweise bei Über-Kopf-Bewegungen die Beweglichkeit des Schultergelenks ein limitierender Faktor, was sowohl den Bewegungsradius als auch das Kraftniveau einschränkt. Horizontale Drückbewegungen fallen in der Regel etwas leichter und können mit mehr Gewicht aus-

geführt werden. Prinzipiell sollten beide Arten des Drückens trainiert werden. Defizite in der Mobilität sollten durch zusätzliche Mobilitätsübungen ausgeglichen werden.

## Ziehen

Das Ziehen ist die Gegenbewegung zum Drücken. Es geht in der Regel darum, entweder ein Objekt zum Körper heranzuführen, etwa wenn Sie ein Seil zu sich ziehen, oder den Körper an etwas heranzuziehen, wie das zum Beispiel beim Klimmzug der Fall ist. Dabei werden immer die Hände zu den Schultern bewegt. Unsere Vorfahren nutzten dieses Bewegungsmuster bei der Jagd, um das Erlegte nach Hause zu bringen oder zu ziehen, oder zum Klettern auf der Suche nach Nahrung. Heute nutzen wir viele Zugbewegungen im Alltag, etwa wenn wir einen schweren Gegenstand vom Boden hochheben, zum Beispiel eine Getränkekiste, oder etwas über den Boden ziehen. Unseren Körper ziehen wir im Alltag selten an etwas heran. Das ist wenn dann mit sportlichen Leistungen verbunden wie beim Klettern. Zugbewegungen werden in zwei Bewegungsmuster unterteilt:

- 1 Vertikales Ziehen:** Es wird entweder ein Gegenstand von unten oder oben an den Körper gezogen oder man zieht sich an etwas heran (Klimmzug).
- 2 Horizontales Ziehen:** Ein Gegenstand wird auf Schulterhöhe zum Körper herangeführt (Ruderbewegung).

Zugbewegungen trainieren die durch das nach vornübergeneigte Sitzen abgeschwächte Schulter- und Rückenmuskulatur und sind daher ein absolutes Muss für alle Vielsitzer. Vor allem horizontale Ruderbewegungen sind wichtig, um

### Info

#### Drücken und Ziehen in einem ausgeglichenen Verhältnis

Beide Bewegungsmuster sollten gleichmäßig trainiert werden, um das Kräfteverhältnis zwischen Brust- und Schultermuskulatur in Balance zu halten. Im Trainingsplan sollte deshalb zu jeder Druckübung auch mindestens eine Zugübung absolviert werden.

die Haltung zu verbessern und Verletzungen im Schulterbereich vorzubeugen.

## Kniebeugen

Die Kniebeugebewegung ist eine der ersten Bewegungsmuster, die wir als Kind absolvieren, und eine der vielseitigsten. Einem Kind fällt die Kniebeuge noch leicht, da es beweglich und elastisch ist. Im Laufe des Lebens büßen wir aber an Beweglichkeit ein und uns fällt die Kniebeuge immer schwerer, da neben der Kraft auch Mobilität benötigt wird. In jeder Kultur sind seit Urzeiten kniende Bewegungen Teil des Alltags. In anderen Kulturen, vor allem im asiatischen Bereich, werden heute noch viele alltägliche Dinge in knienden Positionen ausgeführt, etwa das Zubereiten des Essens oder das Gebären von Kindern. In der westlichen Kultur werden Kniebeugen – wenn auch in einfacher Form – hauptsächlich dann ausgeführt, wenn wir uns auf einen Stuhl setzen oder etwas vom Boden aufheben. Dabei gibt es so viele Varianten an Kniebeugen. Ob mit beiden Beinen parallel stehend, in einer weiten Grätsche stehend oder im Ausfallschritt – im Übungsteil werden Ihnen zahlreiche Möglichkeiten vorgestellt, mit einer Grundübung zu beginnen und sich dann durch Progression an schwierigere Varianten heranzuarbeiten.

Offensichtlich ist, dass die Kniebeuge viel Kraft in den Beinen erfordert. Darüber hinaus sind auch die stabilisierenden Rumpfmuskeln und – je nach Variante – die Schultermuskeln beteiligt, was die Kniebeugebewegung zu einem sehr komplexen Bewegungsablauf macht. Letztendlich ist jede Kniebeugebewegung von der Mobilität in Sprunggelenk und Hüfte sowie von der Stabilität in Kniegelenk und Rumpf abhängig. Diese Komplexität

macht die Kniebeugebewegung zu einem tollen Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Bein- und Gesäßmuskulatur.

## Hüftbeugen und Hüftstrecken

Die Hüften stellen den Dreh- und Angelpunkt in unserem Körper dar, denn sie verbinden den Oberkörper mit dem Unterkörper und sind umgeben von den stärksten Muskeln und Sehnen in unserem Körper. Viele unserer Bewegungen haben ihren Ursprung in der Hüftbeugung beziehungsweise Hüftstreckung. Wenn Sie beispielsweise Ihr Kind auf den Arm nehmen, beugen Sie sich aus der Hüfte nach vorn und strecken sich aus der Hüfte auch wieder nach oben. Dasselbe tun Sie, wenn Sie nach vornüber gebeugt Arbeiten verrichten und sich dann wieder aufrichten. Ihre Hüften sind ständig in Bewegung. Bei den hüftstreckenden Bewegungen arbeitet die gesamte rückwärtige Muskel-Faszien-Kette, also die Gesäßmuskeln, die rückwärtigen Oberschenkelmuskeln sowie die Rückenmuskeln.

## Schnelligkeit und Plyometrie

Gehen, laufen, hüpfen, springen, sprinten, krabbeln oder kriechen – das sind zahlreiche natürliche Bewegungen, die uns in die Wiege gelegt wurden. Unsere Vorfahren mussten lange Strecken gehend zurücklegen, um an Nahrung zu kommen. Sie mussten rennen und sprinten, um vor natürlichen Feinden zu fliehen, über Stock und Stein hüpfen und unter Geäst hindurchkriechen, um sich durch Urwälder fortzubewegen. Wie viele dieser natürlichen Bewegungen absolvieren wir heute noch? Wann sind Sie das letzte Mal wirklich gesprungen, wann gekrabbelt? Das ist wahrscheinlich eine Ewigkeit her und wenn dann tun wir es nur in einem sehr geringen Ausmaß.

Diese früher natürlichen und vielfältigen Arten der Fortbewegung sind aus unserem heutigen „Bewegungswortschatz“ verloren gegangen und fallen, wenn wir sie dann doch einmal brauchen sollten, etwa beim Sprint zum Bus oder beim Fußballspielen mit den Kindern, schwer.

Im Functional Training sind Plyometrie (Schnell- und Sprungkraft) und Agilität (Aktionsschnelligkeit) ein entscheidender Bestandteil, um die Fortbewegungsvielfalt und deren Qualität zu verbessern. In der Kategorie „Schnelligkeit und Plyometrie“ sind zahlreiche Übungen versam-

melt und Bewegungen so kombiniert, dass das Herz-Kreislauf-System richtig in Schwung kommt. Außerdem sorgt ein solches Training auch dafür, dass die Fettverbrennung auf Hochtouren läuft.

## Erfolgreiches Training hat simple Regeln

Um die Leistung zu steigern, genügt es nicht, einfach drauflos zu trainieren. Eine intelligente Steuerung des Trainings ist mindestens genauso

### Info

#### Plyometrie und Agilität – was ist das?

Ein plyometrisches Training kann vereinfacht dargestellt als explosives Schnellkrafttraining bezeichnet werden. Hier stehen in erster Linie Sprungbewegungen im Vordergrund, die eine Übung zusätzlich sehr anstrengend machen. Man spricht dabei auch von einem reaktiven Krafttraining. Das bedeutet, dass ein Muskel zunächst in eine gedehnte Position (Ladephase) gebracht wird, bevor er sich in die entgegengesetzte Richtung zusammenzieht. Das Zusammenziehen eines Muskels wird als Kontraktion bezeichnet. Dabei entsteht ein viel größeres Kraftpotenzial als bei einer gewöhnlichen Muskelkontraktion, etwa bei einem Bizeps-Curl. Sie können sich das anhand eines Gummibands wie folgt vorstellen: Zuerst ziehen Sie das Gummiband auseinander, sodass es maximal gedehnt ist (Ladephase). Wenn Sie es dann loslassen, entsteht bei der Bewegung des Zusammenziehens (Kontraktion) eine enorme Energie, die als Bewegungsenergie beziehungsweise als Sprungkraft freigesetzt wird. In der Regel nutzt man bei dieser Art des Trainings Boxen, Kästen oder Bänke, um darauf zu springen.

Im Agilitätstraining stehen Aktionsschnelligkeit, Koordination und Bewegungsvielfalt im Vordergrund. Es ist ein sehr vielseitiges Training, das sowohl die Muskeln als auch das Herz-Kreislauf-System anspricht und Richtungswechsel, Balancetraining, Sprünge, Abbremsen und Reaktionsschnelligkeit miteinbezieht. Als Hilfsmittel werden oft Koordinationsleitern, Hürden oder Medizinbälle genutzt.

wichtig wie das Training an sich. Dazu gehört zum einen ein abgestimmter Aufbau der Trainingseinheiten, aber auch, wie ein solches Training gut in den Alltag passt. Nur wer wirklich einen guten Plan hat, trainiert effektiv. Die folgenden Empfehlungen sollen Ihnen helfen, das Training optimal vorzubereiten, sodass auch über die Übungsauswahl hinaus eine klare Struktur im Training vorhanden ist. Nichts ist demotivierender als viel zu trainieren, aber keinen Fortschritt zu erzielen. Wichtig ist vor allem die Qualität des Trainings, das heißt, eine saubere Ausführung der Übungen und maximale Leistung.

## Die richtige Belastungsintensität für eine optimale Anpassung

Die Fähigkeit der Anpassung stellt beim Menschen eine Grundfähigkeit zum Überleben dar. Unser Körper ist ein hochintelligentes System, das wir durch eine intelligente Trainingsgestaltung sehr gut nutzen können. Wenn Sie bereits regelmäßig trainieren, sollten Sie Ihre Belastungsintensität, also den Trainingsreiz, kontinuierlich steigern, damit Sie Fortschritte erzielen. Denn wenn Sie sich immer auf dem gleichen Niveau bewegen und Ihr Körper keine „Herausforderung“ meistern muss, bewegen Sie sich auf einem Trainingsplateau, auf dem kein Fortschritt mehr möglich ist. Es geht darum, die persönliche Komfortzone zu verlassen. Nur wenn Ihr Körper wirklich gefordert ist, Sie auch an Ihre Grenzen gehen, spricht man in der Trainingswissenschaft von einem ausreichenden Trainingsreiz. Bewegen Sie sich innerhalb Ihrer Komfortzone, ist der Trainingsreiz lediglich moderat. Sie werden sich nur sehr langsam verbessern und irgendwann komplett auf der Stelle treten. Jede Übung in Kapitel 2 enthält deshalb Varianten, um entweder

die Übung schwieriger zu machen oder durch eine längere Belastungszeit die Intensität zu erhöhen. Ziel ist es, den Organismus herauszufordern, und das über ein Maß hinaus, das er vorher noch nicht gewohnt war. Ihr Körper baut nach einer solchen Einheit Kraft auf, um für die nächste Einheit gewappnet zu sein. Dadurch lässt sich die Leistungsgrenze immer mehr nach oben verschieben. Dieses Prinzip wird im Krafttraining auch Superkompensation genannt und kann ebenso auf das Functional Training, aber auch auf jede andere Form von Sport übertragen werden.

## Erholung muss sein

Belastung und Erholung sind eine untrennbare Einheit auf dem Weg zum Trainingserfolg. Ohne Erholung kein Erfolg – so einfach lautet die Regel. Sie können es als das Yin und Yang der Trainingslehre betrachten. Nach einem intensiven Training benötigt Ihr Körper eine Pause, um erholt und gestärkt wieder durchstarten zu können, denn Training hinterlässt Spuren im Körper. Während der Erholungsphase tankt der Körper wieder Energie, Mikroverletzungen in der Muskulatur werden vom Körper selbstständig repariert und Stoffwechselprodukte abtransportiert. Setzen Sie die Intensität des Trainings mit der Erholung in Relation: Nach einer sehr intensiven Einheit benötigt Ihr Körper eine längere Erholung als nach einer geringen Belastung. Das Gleiche gilt für das Leistungsniveau. Als Einsteiger sollten Sie Ihrem Körper etwas mehr Erholung gönnen. Je trainierter Sie sind, desto schneller erholt sich Ihr Körper nach dem Training.

Dabei kann die Erholung ganz unterschiedlich aussehen. Ein heißes Bad, schwitzen in der Sauna oder eine wohltuende Massage sind die optima-

le passive Erholung. Sie können sich aber auch mit einem entspannten Spaziergang oder einer extra Dehneinheit erholen und entspannen – hier spricht man von einer aktiven Erholung. Eine Dehneinheit direkt nach dem Training wirkt sich positiv auf die Regeneration aus. Egal für welche Variante Sie sich entscheiden – genießen Sie sie.

## Eine sinnvolle Belastungssteigerung

Ohne Steigerung der Intensität und des Schwierigkeitsgrads der Übungen werden Sie auf der Stelle treten, da Ihr Körper durch das Training an Leistungsfähigkeit gewinnt, also stärker wird. Deshalb ist eine Progression sinnvoll und notwendig. In allen Bewegungskategorien finden Sie Übungen mit drei Schwierigkeitsgraden, sodass Sie mit der Zeit Ihr Trainingsniveau steigern können.

Im klassischen Krafttraining wäre eine Belastungssteigerung ganz einfach das Erhöhen der Gewichte. Aber auch im Functional Training ergeben sich viele Möglichkeiten, eine Übung schwieriger zu gestalten. Nehmen wir als Beispiel die Kniebeuge. Sie werden die Kniebeuge zunächst als Basisübung beidbeinig trainieren, die Arme locker an den Hüften oder nach vorn gestreckt. Als Steigerung kann die Position der Arme verändert werden, um eine andere Hebelwirkung zu erzielen, beispielsweise, indem Sie die Arme während der Ausführung nach oben strecken und sie dort halten oder dynamisch mitnehmen. Im weiteren Verlauf Ihres Trainings können Sie mit zusätzlichen Hilfsmitteln arbeiten wie Hanteln oder Mini-band, die Kniebeuge auf instabilem Untergrund ausführen oder einbeinig trainieren. Werden Sie selbst kreativ und steigern Sie so Ihre Trainingsmöglichkeiten, damit es nicht langweilig wird.

## Abwechslung ist wichtig

Egal ob beim Training oder im Alltag – mit Abwechslung erreichen Sie nicht nur Ihr Trainingsziel schneller, es macht auch viel mehr Spaß. Das bedeutet jedoch nicht, jeden Tag andere Übungen auszuführen. Es geht vielmehr darum, das Training in regelmäßigen Intervallen zu variieren, denn ein und der selbe Trainingsreiz über einen längeren Zeitraum führt letztendlich zu einer Stagnation, denn der Körper passt sich nach einigen Wochen an. Abwechslung können Sie auf ganz unterschiedliche Art und Weise in Ihr Training bringen:

- 1 Erhöhen Sie die Trainingseinheiten, die Übungsanzahl sowie den Schwierigkeitsgrad von Woche zu Woche.
- 2 Verändern Sie die Übungsauswahl in einem bestimmten Rhythmus, zum Beispiel alle zwei Wochen.
- 3 Setzen Sie Schwerpunkte, indem Sie zum Beispiel bestimmte Übungen für die Beine oder den Bauch kombinieren.
- 4 Verändern Sie die Bewegungsgeschwindigkeit, Stichwort: Plyometrie.

## Regelmäßigkeit bringt Fortschritt

Trainieren Sie regelmäßig und kontinuierlich, um das vorhandene Leistungsniveau zu erhalten und zu verbessern. Absolvieren Sie als Einsteiger zu Beginn zwei Trainingseinheiten pro Woche – und das wirklich konstant über mindestens drei Wochen. Ihr Körper gewöhnt sich durch die Regelmäßigkeit viel besser an die Belastungen und Sie werden feststellen, dass Sie sich bald steigern können. All die unterschiedlichen Systeme in unserem Körper, wie Stoffwechsel, Enzyme, Muskel-Skelett-System, Nerven und viele

mehr passen sich ebenfalls an. Das metabolische System, unser Stoffwechsel zum Beispiel, passt sich relativ schnell an. Dafür genügen bereits zwei bis drei Wochen regelmäßiges Training. Für Veränderungen im Bereich der Muskeln, Sehnen und Bänder sind allerdings längere Belastungszeiten von mindestens sechs Wochen nötig, um spürbare Verbesserungen zu erreichen. Für den Einstieg sind zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche optimal – am besten mit mindestens einem Tag Pause dazwischen. Wenn Sie merken, dass Sie bereits stärker, ausdauernder oder leistungsfähiger sind, können Sie die Erholungszeiten jederzeit anpassen und auch vier bis fünf Trainingseinheiten pro Woche absolvieren.

## Die Individualität beachten

Beachten Sie, dass die körperliche Anpassung nicht nur von den bereits genannten Kriterien abhängig ist. Jeder Körper tickt anders und auch die Auswirkungen des Trainings machen sich in unterschiedlicher Form bemerkbar. Viele andere Faktoren wie Alter, Genetik, Schlaf, Ernährung und Stress beeinflussen das Training ebenfalls.

Je nach Trainingsziel ist auch die Übungsauswahl eine andere. Damit Sie Trainingsschwerpunkte setzen können, sind die Trainingspläne in Kapitel 3 eine gute Basis. Je mehr Trainingserfahrung Sie haben, desto individueller können Sie Ihre Programme zusammenstellen. Individualität heißt auch, bei eventuellen gesundheitlichen Einschränkungen oder besonderen Bedürfnissen das Trainingsprogramm anzupassen. So sollten Sie bei Rückenschmerzen aufgrund einer mangelnden Stabilität im Rumpf vermehrt Übungen aus der Kategorie „Stabilität“ in Ihr Training integrieren.

## So sieht Ihre Trainingseinheit aus

Ein effektives Training benötigt eine sinnvolle Struktur. Sie können sich die Gestaltung eines Trainingsprogramms wie das Backen eines Kuchens vorstellen. Für einen schmackhaften Kuchen benötigen Sie ein schlüssiges Rezept mit den richtigen Zutaten und der richtigen Mengenangabe. Ähnlich verhält es sich auch beim Zusammenstellen von Trainingseinheiten. Die Übungen sollten sinnvoll ausgewählt und Ihrem Trainingsziel entsprechend ausgewählt werden. Klassischerweise wird ein Training wie folgt aufgebaut:

- 1 Trainingsvorbereitung durch Aufwärmen und Mobilisation der Gelenke
- 2 Individueller Übungsteil
- 3 Einleitung der Regeneration durch Dehnen

Sie werden merken, dass Ihnen der Übungsteil viel leichter fällt, wenn Sie vorab den Körper aufgewärmt und auf die Belastung vorbereitet haben. Und genauso wird es auch mit dem Dehnen sein: Danach werden Sie viel entspannter Ihre wohlverdiente Erholungsphase antreten. Alle drei Teilbereiche einer Einheit ergänzen sich und werden nur so zu einer perfekten Trainingseinheit.

## Starten Sie mit einer Mobilisation

Ihr Training sollte stets mit einem dynamischen funktionellen Warm-up beginnen. Nehmen Sie sich fünf bis zehn Minuten Zeit, sich auf die kommende Belastung vorzubereiten. Die ausgewählten Übungen ab Seite 38 mobilisieren alle wichtigen Gelenke von Kopf bis Fuß und aktivie-

ren wichtige Muskelpartien wie die Gesäß-, Hüft-, Rumpf- und Schultermuskulatur. Das Aufwärmen ist außerdem die Grundlage für ein leistungsfähiges Training.

## Ihr individueller Trainingsteil

Nach dem Warm-up starten Sie mit den für Sie passenden Übungen – je nach Trainingsziel. Während die meisten Krafttrainingsprogramme so aufgebaut sind, dass bestimmte Körper- oder Muskelpartien gekräftigt werden, können Sie mit den Übungen in Kapitel 2 ab Seite 49 den gesamten Körper sehr effektiv trainieren. Sämtliche Übungen sind in die bereits genannten Bewegungsmuster beziehungsweise -kategorien unterteilt, damit Sie während des Trainings alle grundlegenden Bewegungsmöglichkeiten abdecken. Ihr Trainingsprogramm sollte deshalb aus jeder Kategorie mindestens eine Übung enthalten.

- 1 Starten Sie mit Übungen aus der Kategorie „Stabilität“. Hier lernt Ihr Körper, eine Grundspannung aufzubauen, da es viele statische Positionen sind, die Haltearbeit erfordern. Zudem verbessert sich dadurch Ihre Körperhaltung und Sie sind besser für die darauffolgenden Übungen aus den anderen Kategorien vorbereitet.
- 2 Es folgen Kraftübungen aus den Kategorien „Ziehen“, „Drücken“, „Kniebeugen“ und „Hüftbeugen und -strecken“.
- 3 Sie können anschließend noch eine plyometrische Powereinheit einbauen, die Ihren Stoffwechsel ordentlich in Schwung bringt.

## Wiederholungen und Sätze

Damit eine Trainingseinheit sinnvoll aufgebaut wird, sind bestimmte Wiederholungen notwen-

dig. Die Wiederholungszahl gibt an, wie oft eine Bewegung (Übung) wiederholt wird, bevor Sie eine Pause einlegen oder zur nächsten Übung übergehen. Im Kraftausdauerbereich geht man von 15 bis 20 Wiederholungen bei moderatem Gewicht aus. Sie werden jedoch schnell feststellen, dass gerade die Übungen mit eigenem Körpergewicht deutlich intensiver sind als eine Übung mit leichten Gewichten, beispielsweise mit 1,5- bis 2-Kilo-Hanteln. Ein klassisches Beispiel wäre wieder der Liegestütz. Um beispielsweise 10 bis 15 Wiederholungen technisch einwandfrei ausführen zu können, bedarf es eines intensiven kontinuierlichen Trainings. Deshalb ist es sinnvoll, mit wenigen Wiederholungen oder auch einfacheren Varianten zu starten.

Sätze geben an, wie oft Sie eine bestimmte Anzahl an Wiederholungen einer Übung ausführen. Beachten Sie dabei, dass viele Übungen auf beiden Körperseiten ausgeführt werden müssen. Wenn Sie zum Beispiel den dynamischen Seitstütz auf der rechten Seite ausführen, wiederholen Sie dieselbe Anzahl auf der anderen Seiten. Ein Satz ist deshalb erst dann absolviert, wenn beide Seiten trainiert sind. Generell sind zwei bis drei Sätze je Übung empfehlenswert.

Wenn Sie in den Trainingsplänen ab Seite 128 Angaben finden wie „3 x 10“, ist damit gemeint, dass Sie dreimal zehn Wiederholungen dieser Übung absolvieren. Das sind drei Sätze einer Übung.

## Die Belastungszeit

Bei Übungen wie dem Unterarmstütz oder dem Seitstütz, deren Position gehalten wird, gibt es keine Wiederholungen. Hier ist die Belastungszeit das Maß. Bei Kraftausdauerbelastungen liegt die