

Funktionelles Workout 50+

Eine Mischung aus Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

"Funktionelles Training ist eine Trainingsform, die sich komplexer, gelenkübergreifender Bewegungsabläufe bedient, die sich an alltagstypischen oder sportartspezifischen Belastungssituationen orientieren, um diese in ihrer Gesamtheit zu optimieren, bzw. individuelle Schwachstellen zu beseitigen." (LIERKE 2011)

"Bewegungen, die nur einen einzigen Muskel isoliert beanspruchen, sind als unfunktionell zu bezeichnen. Funktionelle Bewegungsformen integrieren immer mehrere Muskeln und Muskelgruppen gleichzeitig." (GAMBETTA und GRAY 2002)

Beim Funktionellen Training wird zeitgleich:

- die Muskulatur trainiert
- die Eigenwahrnehmung und Kontrolle der Gelenke, Sehnen und Bänder (Propriozeption / Sensomotorik) trainiert
- für Stabilisation „gesorgt“ - d.h. der Sportler stabilisiert die Bewegung selbständig (es macht kein Gerät für ihn)

Im Sport muss jeder Athlet bei der Ausführung selbst für Stabilität sorgen. Bei einem geführten Krafttrainingsgerät übernimmt dagegen das Gerät die Stabilisierungsarbeit für den Sportler. Beispiel: freie Kniebeuge - vgl. mit Beinpresse

1. Aufwärmen

Hände falten, Hände unterhalb der Knie, Po tief nach unten setzen

- Einatmen-Hände zur Brust ziehen, Ausatmen-weit nach vorne schieben, Einatmen-weit nach oben, Ausatmen-wieder tief gehen

Hüftbreiter Stand

- Einatmen-Arme hoch, Ausatmen-nach unten durchschwingen/Finger gespreizt
- Einatmen-Arme hoch, Ausatmen-2 Wände seitlich wegschieben (Knie beugen und Druck in die Füße)
- Einatmen-hoch, durchschwingen, hoch, Ausatmen-Druck zur Seite
- Einatmen-hoch, durchschwingen, hoch, schieb auseinander und dreh nach rechts... dreh nach links

Großer Ausfallschritt, Arme nach oben, dann Hände unter dem vorderen Bein zusammen

2. Herz-Kreislauf

Squad

- beim Hochkommen Arme hoch, beim runter gehen einen Fuß zurück stellen, Gegenhand zum vorderen Fuß, unten bleiben, dann mit Gegenhand beim Hochkommen in die Diagonale ziehen
zuerst die eine, dann die andere Seite

Arme nach oben nehmen

- Nach unten durchschwingen, dann oben immer kurz halten, Arme seit, in einen Squad setzen, durchschwingen, nach oben stecken, tief setzen (so tief wie möglich), schneller werden, unten bleiben und so tief wie möglich setzen, Spannung spüren

Hände einstützen

- Zur Seite tief gehen (Squad), Arme dabei nach oben strecken, Gewicht im Squad in der Mitte, den äußeren Arm mit tief schwingen und zum Knie schauen, anderer Arm gestreckt oben halten

Arme vor der Brust mit Fäusten kreuzen

- Tiefgehen, immer mit einem Fuß nach hinten gedreht tief gehen und genau an der Ausgangsposition wieder ankommen, hintere Hand mit zurückziehen (Pfeil und Bogen), vorderer Arm strecken, Blick nach hinten, in der Mitte Squad, Boden berühren

Stand

- Auf Knie abstützen, eine Hand nach vorne auf den Boden, andere Hand, Knie in der Luft, dann nacheinander wieder zurück, i.W. re und li beginnen

Breite Squads, beim Tiefgehen mit einer Hand zum Boden - anderer Ellbogen zieht zur Decke - anderer Arm zieht gestreckt zur Decke

3. Kraft

Stand

Hände seitlich auf den Boden, nach hinten steigen, Knie auf den Boden, nach hinten absetzen, nach vorne in Vierfüßler, umgekehrtes V, Vierfüßler, rechter Fuß nach vorne stellen, aufrichten, Schultern senken

- Linke Hand an Außenseite vom rechten Knie, rechte Hand ans Kreuzbein, aufdrehen
- Weiter in die Rotation
- Hintere Hand wegnehmen und weit weg strecken
- Hinteres Knie weg vom Boden

Vierfüßler, umgekehrtes V, Vierfüßler, li Fuß nach vorne stellen....

Stand, Hände an Hinterkopf, Seitneigung

- Ein Bein hinten kreuzen und beim Seitneigen Knie hochziehen
- Hände mit gestreckten Armen und Pistolenposition falten, Knie beugen, Hände ziehen ganz weit nach vorne, Gewicht ganz in der Mitte

Breiter Stand, Squad, unten bleiben, Gewichtsverlagerung rechts-links, auf einer Seite die Füße hinten kreuzen, Gegenhand mit zu den Füßen nehmen

- Lunges rechts und links im Wechsel - rechts bleibt hinten, Knie zum Boden - Arme bewegen hoch und tief - mit Arme hoch, das rechte Knie abheben - hoch und tief - tief bleiben, Fuß nach auflegen, nach hinten absetzen - kombinieren: rechtes Knie strecken/evtl. Bein ganz abheben, mit Arme hoch - Knie absetzen - anderes Knie daneben, nach rechts seitlich absetzen.... Dann li wieder vor und von vorne beginnen...
- dito andere Seite

- Breiter Stand, Squad, beim Hochkommen ein Bein abheben, Arme mit hochnehmen, Knie zwischen Hände ziehen, Bein wieder strecken, Squad, andere Seite
- Kniestand, Latflex rechts, nach links bewegen, linke Hand stützt am Boden, rechtes Bein lang, rechter Arm lang über dem Kopf - rechter Arm bewegt nach unten und lang - rechter Arm bewegt unter linker Achsel durch - rechte Hand und abgehobenes linkes Knie zusammen... andere Seite

Vierfüßler

- Nach hinten steigen, Fersen nach links kippen, rechte Hand lösen und nach oben strecken, auf den rechten Unterarm zurück, linker Unterarm, rechte Hand und linke Hand nach oben lösen
- Einfacher. Oberer Fuß nach hinten stellen, auch so in Position bleiben

4. Entspannung - Mobilisation

In den Sitz, Beine angestellt, nach recht rutschen, linker Fuß in rechter Kniekehle einhängen, Knie links ablegen

- Von den Füßen wegdrehen, dass man das hintere der Matte sieht
- Brustbein heben
- Auf die Unterarme kommen, Blick zwischen den Händen, mehr Länge
- Hände kreuzen, Kopf auf den Händen ablegen und Kopf nach links drehen
- Halten und die Augen schließen

Sitz, in der Länge bleiben, nach links rutschen, rechter Fuß in linker Kniekehle einhängen, Knie rechts ablegen

- Von den Füßen wegdrehen, dass man das hintere der Matte sieht
- Brustbein heben
- Auf die Unterarme kommen, Blick zwischen den Händen, mehr Länge
- Hände kreuzen, Kopf auf den Händen ablegen und Kopf nach rechts drehen
- Halten und die Augen schließen

Ein Knie festhalten und in Rückenlage ablegen

- Kopf leicht anheben und rechtes Ohr auf die Matte legen, Augen schließen
- Aufmerksamkeit auf linker Seite, Kiefer entspannen
- Kopf zur Mitte zurück, linkes Ohr am Boden ablegen
- Aufmerksamkeit in rechte Seite
- Kopf zurück zur Mitte

ENDE - viel Spaß im Verein!