

Für die Alltagsmuskeln

Der neue Trainingstrend Functional Training setzt auf freie Übungen zur Stabilisierung und Gesunderhaltung des Bewegungsapparates. Muskeln gibt es dazu.

Der Unterschied zu herkömmlichen Trainingsmethoden liegt darin, nicht einfach die rohe Muskelkraft in den Vordergrund zu stellen, sondern vielmehr das Verletzungsrisiko zu verringern und die [Leistungsfähigkeit](#) zu steigern. Das Übungsprogramm wird vom erfahrenen Trainer nach einer genauen Stärken-Schwächen-Analyse individuell erstellt.

Isoliertes Training vereinzelter Muskelgruppen, bei denen die Bewegung von High-Tech-Maschinen vorgegeben wird, kommt nicht in Frage. Denn beim Üben an einem festen Gerät übernimmt dieses die Stabilisierung des Sportlers. Functional Training schult die Eigenwahrnehmung von Sehnen und Gelenken, baut über Stabilisierung Muskeln auf und macht so fit für Training, Alltag und Wettkampf.

Worauf kommt es an?

Es kommt nicht darauf an, oberflächliche Muskeln aufzupumpen, sondern den Körper zu stabilisieren, Muskelapparat, Muskelansätze, Sehnen und Gelenke für den Alltag sowie tiefere sportliche Belastungen fit zu machen. Eine wichtige Rolle dabei spielt der Rumpf, der Hauptstabilisator des Menschen. Um diesen permanent zu stärken, finden viele Übungen des Functional Training in der Regel auf beiden Beinen stehend statt. Eine stabile Hüfte beispielsweise wirkt sich nicht nur positiv auf das Hüftgelenk aus sondern ebenso gut auf das Knie- und Fußgelenk. Auch die tiefe Bauchmuskulatur und die Schulterblattstabilisatoren sind wichtig für einen standhaften Körper und werden trainiert. Mit zunehmendem Trainingsverlauf werden die Übungen im Functional Training immer anspruchsvoller.