Sich selbst genug

Funktionelle Übungen mit Eigengewicht **Kniebeugen, Sit-ups und Co. sind altbekannte Klassiker. Ihr unschlagbarer Vorteil: Hilfsmittel und Geräte werden beim Training nicht gebraucht. Doch hat man die Übungen in der täglichen Praxis immer alle gleich parat? Ein ideales Nachschlagwerk bietet das neue Buch „Praxishandbuch funktionelles Training II". physiopraxis stellt neun Übungen daraus vor.**

Für Übungen mit dem Eigengewicht braucht man lediglich einen Boden unter den Füßen und ATP, das man „verbrennen" will. Sie sind überall und jederzeit durchführbar. Das Training mit dem eigenen Körpergewicht (Bodyweight-Training) hat in den letzten Jahren gerade im Fitnessbereich großen Aufwind bekommen. Das teilweise vorherrschende Vorurteil, man könne damit keine Muskeln aufbauen, widerlegen nicht nur die zahlreichen Calisthenics-Videos auf YouTube. Übungen wie die Human Flag fordern ein enormes Maß an Kraft. Wer nicht mehr als zwölf einarmige Liegestützen schafft, braucht für ein Trizeps-Hypertrophietraining eigentlich keine zusätzlichen Gewichte. Bei den meisten Bodyweight-Übungen trainiert man einzelne Muskeln nicht isoliert, sondern immer in Muskelketten und gelenkübergreifend. Aufgrund fehlender Rumpfstabilität kann der Trainierende zwar seinen Trizeps nicht so ausreizen, wie das durch eine isolierte Trizepsübung möglich wäre. Dennoch ist das Bodyweight-Training in vielerlei Hinsicht funktioneller als das isolierte Training. Denn die Athletik eines Trainierenden ist um ein Vielfaches wichtiger als die pure Kraft oder Masse eines Muskels. Zu ihr gehören nicht nur die Kraftentwicklung, sondern auch die Beweglichkeit sowie die neuronale Ansteuerung im Sinne der intermuskulären Koordination.

Die Übungen sollten am Alltag orientiert sein und bestenfalls aus verschiedenen Varianten bestehen, um den Körper auch koordinativ zu fordern.

Mit welchen Wiederholungszahlen man trainiert, ist abhängig von Körpergewicht, Trainingsziel und Fitnesszustand. Möchte man seine Trainingsparameter bestimmen, können folgende Richtwerte helfen: Man sollte 3- bis 5-mal an seine Leistungsgrenze kommen. Es gilt: Je weniger Wiederholungen, desto mehr Sätze. Schafft man deutlich mehr als 40 Wiederholungen, kann man die Übung beispielsweise mit Gewichtsmanschetten erschweren. Ist man nach nur zwei bis drei Wiederholungen erschöpft, sollte man zunächst eine einfachere Übung durchführen. Generell bieten 3 Sätze à 15 Wiederholungen das beste Verhältnis zwischen Kraft- und Ausdauerentwicklung. Aber bitte keine Erbsen zählen! Führen 13 Wiederholungen bereits zur Ermüdung, darf man aufhören; schafft man 15 Wiederholungen ohne Probleme, sollte man ein paar mehr machen. Für die Muskeln ist Ermüdung wichtiger als eine bestimmte Wiederholungszahl. Ein bis ins Detail durchgetakteter Trainingsplan bietet manchmal eher eine Entschuldigung für ein Aufgeben, als dass er wirklich zum Ziel führt.

Katrin Dirschauer, Thomas Clemens und Dirk Ehrhardt

Gewinnen

Praxishandbuch funktionelles Training II

Weitere zahlreiche Übungen bietet das Buch „Praxishandbuch funktionelles Training II". Wer eines von zwei Exemplaren gewinnen möchte, klickt bis 6.2.2020 unter **www. thieme.de/physiopraxis > „Gewinnspiel"** auf das Stichwort „funktionelles Training".

Autoren

Katrin Dirschauer, Thomas Clemens und Dirk Ehrhardt und sind das Autorenteam des neuen Buches „Praxishandbuch funktionelles Training II" und das Dozententeam von „Functio, Institut für funktionelle Therapie und Sportmedizin".

Dieses Dokument wurde zum persönlichen Gebrauch heruntergeladen. Vervielfältigung nur mit Zustimmung des Verlages.

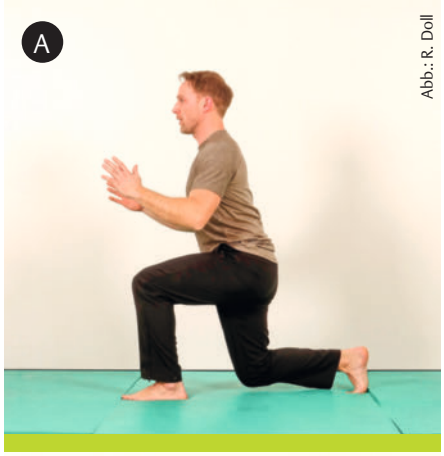
Pistol Squat

Ausgangsstellung (ASTE): Der Trainierende steht hüftbreit, die Füße zeigen leicht nach außen (ABB. A).

Aktion: Er hebt ein Bein ab und streckt es waagrecht nach vorne. Seine Hüfte und das Knie des Standbeines beugen sich im Lot (ABB. B). Die Schulterblätter sind adduziert. An die volle Amplitude sollte er sich langsam herantasten.

Ziel: Kräftigung des M. quadriceps femoris, M. glutaeus maximus und der ischiokruralen Muskulatur; Beinachsentraining; Stabilisierung der Gelenke der unteren Extremität und des Rumpfes

Heel Touch Lunge



ASTE: Der Trainierende steht im tiefen Ausfallschritt (ABB. A).

Aktion: Er berührt erst mit der einen, dann mit der anderen Hand die hintere Ferse (ABB. B). Nach einer gewissen Wiederholungszahl oder Zeit wechselt er die Beine. Vereinfacht kann er die Ferse auch nur mit der jeweils ipsilateralen Hand berühren.

Ziel: Kräftigung des M. glutaeus maximus, der ischiokruralen Muskulatur und des M. quadriceps femoris; Beinachsentraining

Nordic Hamstrings

ASTE: Der Trainierende befindet sich im Kniestand, die Unterschenkel werden durch den Therapeuten, ein Gewicht oder eine Sprossenwand am Boden fixiert(ABB. A). Knie bis Kopf bilden eine gerade Linie, die auch während der Durchführung gehalten wird.

Aktion: Er vergrößert den Kniegelenkwinkel langsam, indem er sich nach vorne bis in den Liegestütz absenkt (ABB. B). Wenn möglich kommt er über die Konzentrik der ischiokruralen Muskulatur wieder nach oben. Wenn nicht, helfen ihm seine Arme.

Ziel
Förderung der Exzentrik der ischiokruralen Muskulatur; Verletzungsprophylaxe für Verletzungen in der ischiokruralen Muskulatur; Kräftigung der ischiokruralen Muskulatur und des M. glutaeus maximus

Dieses Dokument wurde zum persönlichen Gebrauch heruntergeladen. Vervielfältigung nur mit Zustimmung des Verlages.

Peak Push Aways

ASTE: Der Trainierende startet im „herabschauenden Hund“ (ABB. A).

Aktion: Er senkt den Kopf zum Boden, indem er die Ellenbogen beugt. Bevor der Kopf den Boden berührt, wird diesem nach vorne ausgewichen und das Gesicht wird so nah wie möglich am Boden bis in den tiefen engen Liegestütz (ABB. B) entlanggeführt. Die Übung kann auch explosiv durchgeführt werden.

Ziel: Kräftigung des M. deltoideus, M. triceps brachii, M. pectoralis major und der ventralen Rumpfmuskulatur

Superman

ASTE: Der Trainierende stellt seine Hände wie beim Liegestütz unter den Schultern auf (ABB. A). Fersen bis Nacken bilden eine gerade Linie.

Aktion: Er hebt abwechselnd ein Arm nach kranial (ABB. B). Zusätzlich kann er das kontralaterale Bein anheben. Er achtet auf eine gerade Linie von der Ferse bis zur ausgestreckten Hand. Die Übung kann entweder isometrisch oder alternierend durchgeführt werden.

Ziel: Kräftigung der ventralen Rumpfmuskulatur und Stabilisierung der Schultergelenke

Bärengang

ASTE: Der Trainierende beginnt im Parallelstand und beugt sich nach vorne unten, bis seine Hände den Boden berühren.

Aktion: Er setzt nun die Hände so nah wie möglich vor den Füßen ab und krabbelt so weit wie möglich nach vorne (ABB. A). Ist er in der Endposition (ABB. B) angekommen, geht es rückwärts zurück bis in den Stand.

Ziel: Kräftigung der ventralen Rumpfmuskulatur, Stabilisierung der Schultergelenke

Dieses Dokument wurde zum persönlichen Gebrauch heruntergeladen. Vervielfältigung nur mit Zustimmung des Verlages.

Moonwalks

ASTE: Der Trainierende befindet sich in Rückenlage. Die Beine streckt er senkrecht nach oben.

Aktion: Er macht kleine, fußlange Schritte zum Boden (ABB. A), nur so weit, wie er seine LWS sicher am Boden halten kann. Ohne den Boden zu berühren (ABB. B), geht es genauso wieder nach oben.

Ziel: Kräftigung des M. rectus abdominis und des M. iliopsoas

Kerzenwurf

ASTE: Der Trainierende liegt auf dem Rücken, die Beine sind senkrecht in der Luft, der Trainingspartner steht über dem Kopf des Trainierenden (ABB. A).

Aktion: Der Trainingspartner schubst die Beine des Trainierenden nach hinten sowie zu den Seiten. Der Trainierende versucht die Bewegung zu bremsen. Er kann sich an den Beinen seines Partners festhalten (ABB. B).

Ziel: Kräftigung der ventralen Rumpfmuskulatur

Bridge außenrotiert

ASTE: Der Trainierende begibt sich in Rückenlage. Er führt seine Fußsohlen aneinander, die Knie lässt er nach außen sinken (ABB. A).

Aktion: Er hebt nun sein Becken so weit wie möglich nach oben (ABB. B). Durch die große Außenrotation in den Hüften entsteht eine effektive Hemmung der Innenrotatoren und Adduktoren.

Ziel: Kräftigung des M. glutaeus maximus, der ischiokruralen Muskulatur und des M. erector spinae

Dieses Dokument wurde zum persönlichen Gebrauch heruntergeladen. Vervielfältigung nur mit Zustimmung des Verlages.