

MAGAZIN 21.06.2018 – Nachwuchsleistungssport

Experts on Air – Functional Training Summit 2018 in München – Nachwuchsleistungssport

Was ist Functional Training und warum bauen es wir in unser Training ein?

Beim Functional Training Summit das vom 14. bis 17. Juni in München stattgefunden hat, präsentierten über 20 Experten und Trainer die wichtigsten Erkenntnisse und erfolgreichsten Methoden aus dem Spitzensport. Ich (Esmeralda Mildner) war in München live dabei und hatte die Chance, das Gelernte unter Anleitung der Referenten direkt auszuprobieren, umzusetzen, persönlich zu erfahren und zu vertiefen.

Functional Training ist mehr als eine „neue" Trainingsart. Im Fokus stehen natürliche Bewegungen, Übungen mit dem eigenem Körpergewicht oder freien Kleingeräten. Die Königsübung unter den Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, stellt die Kniebeuge und der Ausfallschritt dar. Freistehend oder auf labiler Unterlage, mit oder ohne freies Kleingerät sind nur einige Schlagworte in der Variabilität. Am häufigsten kommen im Functional Training Geräte wie Kettlebells, Medizinbällen oder beispielsweise das Mini Band zum Einsatz. Dadurch können ganze Muskelgruppen trainiert und komplexe Bewegungsabläufe gefordert werden, was den konträren Ansatz zum klassischen Gerätetraining darstellt. Im Vordergrund steht nicht die rohe Muskelkraft, sondern eine Steigerung der Leistungsfähigkeit und Verringerung des Verletzungsrisikos. Was als zweckmäßig (functional) gilt, hängt aber von Sportart, Trainingsstand und Leistungsziel ab.
Wichtig im Functional Training ist auch der Baustein Functional Movement. Durch unterschiedliche Screening- und Testverfahren (Functional Movement Screens FMS) können der Ist-Zustand, die Evaluierung des Verletzungsrisikos, Leistungskapazitäten bzw. Asymmetrien und Dysfunktionen bestimmt werden. Grundlegende Prinzipien wie der Joint-by-Joint Ansatz, frühkindliche Einwicklung, Faszienlehre, motorisches Lernen und generalisierte Bewegungsprogramme werden näher betrachtet und tragen zur Verbesserung von Mobilität und Stabilität bei.

Beim sogenannten Moblity Traineing liegt der Schwerpunkt im Full Range of Motion und kann als Bindeglied zwischen Stretching und Krafttraining gesehen werden. Im Mittelpunkt steht somit vor allem die Mobilität und Möglichkeiten diese effektiv und zielführend zu steigern, um die Leistungsfähigkeit nachhaltig optimieren zu können. Eine bewegliche (mobile) wie auch stabile Hüfte wirkt sich nicht nur positiv auf das Hüftgelenk, sondern ebenfalls auf das Fuß- und Kniegelenk aus. Für einen standhaften (stabilen) Körper spielt des Weiteren der Rumpf als Hauptstabilisator eine bedeutende Rolle. Um diesen permanent zu stärken, werden viele Übungen im Functional Training im beidbeinigen Stand aber auch im Vierfüßlerstand trainiert. Durch dieses Ausschalten der „Zweibein-Dominanz" kann die Wirbelsäule entlastet und die Oberkörperkraft gestärkt werden.
Das Üben auf allen Vieren Animal Athletics beruht ebenfalls auf natürlichen Bewegungsmustern und greift auf Tiere als geborene Athleten zurück -die geballte Kraft eines Bären, die Laufgeschwindigkeit eines Geparden oder die Geschmeidigkeit einer Katze sind nur wenige Beispiele. Die Übungen, die einerseits von Tierbewegungen und andererseits von frühkindlichen Mustern inspiriert sind, beruhen auf natürlichen, instinktiven Bewegungsmustern. Ohne Trainingsgeräte wird versucht diese intuitive Bewegungsintelligenz zurückzuerobern und maximale Trainingsergebnisse im Bereich der Mobilität, Kraft und Koordination aufzubauen.
3 Tage learning and practising from the best sind vorbei, nun heißt es dies im Trainingsalltag einzubauen #damittalentesiegerwerden #improvetalents #nachwuchsleistungssporttirol

em