

Wichtige Aspekte des Functional Trainings:

Beim Functional Training stützt man sich nicht mehr auf die hergebrachten Begriffe der Beugung und Streckung, Adduktion und Abduktion, sondern betrachtet die Muskelfunktionen als kinetische Kettenreaktionen. Eigentlich ist ein Konzept dessen Erklärungsmodell in den 1990er-Jahren von dem Physiotherapeuten Gary Gray eingeführt wurde. Bis dahin hatte eigentlich nur die Anatomie untersucht, wie ein einziger Muskel ein Gelenk bewegt. Es war unbeachtet geblieben war, was mit dem Muskel während eines Bewegungsablaufs geschieht. Das Konzept der kinetischen Kettenreaktion dagegen betrachtet alle an der Bewegung beteiligten Gelenke und Muskeln und beschreibt, wie diese zusammenspielen, um eine komplexe Bewegung auszuführen.

Und entscheidend beim Functional Training: es werden Bewegungen anstelle einzelner Muskeln trainieren

Man trainiert dadurch, dass die Übungen sehr komplex sind, sehr viele Sachen gleichzeitig. Und das ist für mich das typische an Functional Training: Nämlich mehrere Funktionen gleichzeitig zu üben und Alltagsnah zu trainieren: so gut wie keine Bewegung auf nur ein Gelenk beschränkt.

Bewegungszusammenhänge verschiedener Muskelgruppen und das Zusammenspiel zwischen Nerven und Muskeln werden trainiert, d.h. nichts anderes als die Koordination.

FUNDAMENTAL MOVES

Man kann sich beim Functional Training allg. erst mal an den Grundbewegungen orientieren die jeder von uns immer wieder ausführen muss.

Fundamental Move	Bemerkung	Bsp.
Squats / Kniebeugen	Kniedominant	Kniebeugen
Bend / Beugen	Hüftdominant	Kreuzheben, Brücke etc.
Lunge /Ausfallschritt oder Einbeinig		Lunges, einbeinige Kniebeugen
Push /Drücken	horizontal & vertikal	Evt. Differenzierung in horizontal z.B. Liegestütz & vertikale z.B. Nackendrücken
Pull / Ziehen	horizontal & vertikal	Evt. Differenzierung in horizontal z.B. vorgebeugtes Rudern & vertikale z.B. Lat.ziehen
Rotation/Drehen-Rotieren	Rumpf	Russian Twist, Wood chop
Locomotion/Fortbewegung	Fortbewegungen in jeder Form	Med.Ball Übergabe; Seitstütz mit Einrollen

MORE INFOS:

www.juttaschuhn.de

<https://my-airex.com/de/academy>

Instagram: <https://www.instagram.com/juttaschuhn/>