

Physiotherapie von Behr

Funktionelles Training wird erheblich unterschätzt

Physiotherapie kennt jeder, Krafttraining im Fitnessstudio auch. Aber funktionelles Training? Vielleicht hat man schon davon gehört, aber im allgemeinen Fitness-Bewusstsein ist es noch nicht angekommen. Doch die Trainingsform ist wie keine andere dazu geeignet, den Körper nachhaltig zu stärken, Verletzungen vorzubeugen und Regenerationsprozesse zu unterstützen. Wir erklären in diesem Beitrag, was funktionelles Training ist, was es leistet und wie es optimal gestaltet werden kann.

Die Grundlagen des funktionellen Trainings

Das Konzept des funktionellen Trainings kommt aus dem Leistungssport, wo es seit langem erfolgreich praktiziert wird. Es lässt sich aber auf nahezu jedes Therapie- und Trainingsziel anwenden. Wenn man sich klarmachen will, was funktionelles Training nicht ist, kann man sich im Fitnessstudio ein einfaches Hanteltraining für den Bizeps oder das Bankdrücken anschauen. Hier werden einzelne Muskeln mit wenig Bezug zu den Bewegungsabläufen des Alltags trainiert. Im Gegensatz dazu ist eine funktionelle Basisübung eine tiefe Kniebeuge, bei der ggf. auch gleichzeitig die Schultern und Arme mobilisiert werden. Funktionelles Training beruht auf komplexen Übungen, die den Körper in seinen natürlichen Bewegungsabläufen stärken. Beim funktionellen Training werden die Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und Hilfsmitteln wie Hanteln, Bällen, Bändern oder Geräten absolviert. Gelenke und Muskelgruppen werden möglichst natürlich trainiert. Kraft, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit werden gleichzeitig gefördert und

verbessert. Damit unterscheidet es sich von den meisten Sportarten, aber auch Trainingsformen wie dem klassischen Muskel- oder Konditionstraining. Welche Bewegungen und Abläufe geübt werden, wird individuell bestimmt – je nach Alter, Fitnesszustand und Zielsetzung des Trainierenden. Das Training kann zur Regeneration nach Verletzungen oder Erkrankungen, als allgemeines Fitnessprogramm, aber auch zur gezielten Leistungssteigerung in einer bestimmten Disziplin eingesetzt werden. Das macht funktionelles Training für Sportler interessant, die das Gefühl haben, auf einem bestimmten Leistungsplateau zu stagnieren. Durch funktionelles Training können Ergebnisse und Leistungssprünge erzielt werden, die durch das konventionelle Training im Fitnessstudio, auf dem Sportplatz oder beim Ausüben der jeweiligen Disziplin nicht möglich sind.

Eine Trainingsform mit ganzheitlichem Anspruch

Funktionelles Training beantwortet die Frage: Wie muss man trainieren, um fit, gesund und leistungsfähig zu sein und sein Verletzungsrisiko im Alltag und beim Sport so gering wie möglich zu halten? Der Hintergrund: Fast jeder Mensch neigt – meist ohne es zu wissen – dazu, bestimmte Muskeln, Gelenke oder Bänder zu stark oder zu wenig zu belasten. Das gilt für Sport treibende Menschen ebenso wie für alle im Alltag aktiven Personen. Das kann auf Dauer zu Bewegungseinschränkungen, Haltungseffern oder Schmerzen und Erkrankungen führen. Solche Dysbalancen können lange ohne Beschwerden

Signifikantes
Potenzial

auftreten – man fühlt sich eigentlich fit, der Körper wird unter der Oberfläche aber bereits geschädigt und geschwächt. Gelenk- und Muskelschmerzen sind in der Regel das Ergebnis einer bereits länger anhaltenden Fehlbelastung. Durch funktionelles Training können solche Fehlbelastungen vermieden, ausgeglichen und korrigiert werden. Dies geschieht, indem der Körper und die Muskeln und Gelenke ganzheitlich und natürlich trainiert und gestärkt werden. Zudem werden die sogenannten Core-Muskeln im Bereich des Rumpfes gezielt angesprochen und gestärkt. Diese Muskelgruppen werden oft vernachlässigt, sie sind aber maßgeblich an der Stabilisierung des gesamten Körpers beteiligt. Beim funktionellen Training wird der Körper als



Einer der Praxisräume: Ein- und Ausblick



Einheit betrachtet: Indem gezielt Fehlbelastungen und Schwachstellen ermittelt und korrigiert werden, verbessert es zunächst die körperliche Fitness insgesamt. Davon profitiert jeder Mensch im Alltag. Sportlern ermöglicht es häufig erstaunliche Leistungssteigerungen – gerade dann, wenn man den Eindruck hat, ein bestimmtes Leistungsniveau nicht mehr steigern zu können.

Das muss beim funktionellen Training berücksichtigt werden

Wie beim Erlernen jeder Sportart, ist auch beim funktionellen Training eine gewisse Einübungsphase wichtig. Eine gute und professionelle Anleitung und Einführung ist bei dieser Trainingsform von besonderer Bedeutung. Die Übungen werden individuell gestaltet und können auch anspruchsvolle Bewegungsabläufe beinhalten. Es ist sehr wichtig, von Anfang an die Bewegung richtig zu lernen, um die Muskulatur präzise anzusprechen. Eine physiotherapeutische Praxis, die über die entsprechende Kompetenz und das benötigte Equipment verfügt, ist die optimale Anlaufstelle, um mit dem funktionellen

Training zu beginnen. Im Gegensatz zum isolierten Krafttraining oder der Krankengymnastik an Geräten erfordert es mehr Technik, Übung und Koordinationsvermögen. Funktionelles Training beginnt in der Regel mit dem Erlernen der richtigen Ausführung von Core-Basisübungen zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Der Core ist unser Kraftzentrum in der Körpermitte, von dem aus alle weiteren Bewegungsabläufe gesteuert werden. Zunächst muss der Körper lernen, im richtigen Moment die richtigen Körperteile zu mobilisieren bzw. zu stabilisieren und die notwendige Muskulatur korrekt anzusteuern. Wenn die Grundlagen beherrscht werden, kann der Schwierigkeitsgrad durch komplexere Übungen oder durch Einsatz von Hanteln, Bändern, Bällen oder anderen Kleingeräten gesteigert werden.

Leistungssteigerung ist für jeden möglich

Das Potenzial des funktionellen Trainings wird noch immer erheblich unterschätzt. Tatsächlich ist es optimal geeignet, um Fitness, Lebensqualität und Gesundheit zu verbessern und möglichst lange im Verlauf des Lebens zu erhalten. Eine bemerkenswerte Eigenschaft des funktionellen Trainings ist seine Vielseitigkeit und Anpassungsfähigkeit. Es kann in jedem Alter und in nahezu jeder Verfassung praktiziert werden. Vollkommen untrainierte Menschen können davon ebenso profitieren wie Spitzensportler. Die Reduzierung des allgemeinen Verletzungsrisikos gilt dabei für alle Trainierenden. Gleiches gilt für die Verbesserung der Beweglichkeit, des Koordinationsvermögens und der Kraft. Bei der Regeneration nach Verletzungen oder Erkrankungen ist das Training ebenfalls ausgezeichnet geeignet. Wenn es darum geht, gezielt bestimmte Fähigkeiten zu verbessern, z. B. in einer sportlichen Disziplin, ist funktionelles Training die optimale Ergänzung. Nicht zu unterschätzen ist auch die allgemeine

Stärkung des Nervensystems. Das Training kann sich damit auch positiv auf die allgemeine psychische Verfassung auswirken.

Funktionelles Training bei Physiotherapie von Behr

In unserer Praxis bieten wir funktionelles Training auf allen Leistungsniveaus unter professioneller Anleitung. Als Physiotherapeuten sind wir auf schonende und gleichzeitig therapeutisch wirksame Übungsabläufe spezialisiert. Unsere Praxis verfügt nicht nur über ein breites Sortiment an Geräten und Hilfsmitteln, wir können auch eine professionelle Leistungsdiagnostik durchführen. In individuellen Coachings arbeiten und feilen wir

Schritt für Schritt an den Bewegungsabläufen und steigern sukzessive das Leistungslevel. Damit erreichen wir, dass der Trainierende weder unter- noch überfordert wird, schmerz- und verletzungsfrei trainieren kann und Spaß am Training hat. Vor Beginn des funktionellen Trainings führen wir einen Check-up der Kraft und allgemeinen Fitness und Beweglichkeit durch und analysieren die Trainingsziele. Auf dieser Basis entwickeln wir ein individuelles Trainingsprogramm, das exakt den Bedürfnissen des Trainierenden entspricht.

Physiotherapie von Behr |

Für alle weiteren Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:



PHYSIOTHERAPIE VON BEHR
OSTEOPATHIE · KÄLTETHERAPIE · PERSONAL-TRAINING

Physiotherapie von Behr
Drakestr. 33A | 12205 Berlin
www.physio-behr.de
Tel 030 499 533 93
Folgen Sie uns auf Instagram:
 physiovonbehr

