BJÖRN MICHALIK
Personal Fitnesstrainer

Top Themen und Referenten beim 1. Functional Training Summit 2011

Am 09. und 10. Dezember 2011 fand in der SportScheck Allwetteranlage in München das 1. Functional Training Summit statt. Perform Better konnte als Ausrichter dieses Gipfeltreffens mit einer Reihe internationaler Referenten aufwarten und über 300 anwesenden Trainern neue Erkenntnisse zum Thema Functional Training mit auf den Weg geben.

Die Liste der Referenten führte einige Größen der Fitnessbranche, so dass die Bezeichnung Summit (engl. für Gipfeltreffen) durchaus passend gewählt war. Da das Summit in drei Hallen gleichzeitig stattfand, hatte man zwischenzeitlich die Qual der Wahl, welchen Vortrag bzw. welche Praxisstunde man besuchen sollte. Wenn man also eines „bemängeln" wollte, dann die zu hohe Qualitätsdichte der verschiedenen Referenten und Vorträge. Dennoch konnte man einiges mitnehmen.

Thomas Korompai, Mitgründer der R1 Sports Clubs in München, stellte zunächst die Zukunftsfähigkeit des Functional Trainings dar, bevor er über den Aufbau und die Trainingsplanung aufklärte. Kernelement dieser Planung ist das Zusammenspiel und der Einfluss der einzelnen Gelenkstrukturen aufeinander. Zunächst werden die Gewebe- und Bewegungsqualität einzelner Strukturen trainiert, bevor ganze Bewegungsmuster geübt werden. Ambitionierte Sportler erlernen als letzte Steigerung, Höchstleistungen zu erzielen. Voraussetzung für ein sinnvoll strukturiertes Training ist ein aussagefähiges Testsystem.

Und auch hier wurde man auf dem Summit fündig. Dazu wurde das Functional Movement Screening (FMS) in einem weiteren Vortrag des Perform Better Teams vorgestellt. Das FMS analysiert anhand 6 einfacher Tests die Bewegungsmuster der Klienten. Aus den Ergebnissen lassen sich Trainingsmaßnahmen ableiten und Trainingserfolge dokumentieren.

Shad Forsythe von Atheletes Performance referierte über Pillar Strength und das Verständnis der Core Stabilität. In der anschließenden Praxiseinheit führte er sehr deutlich vor Augen, nach welchen Gesichtspunkten die Übungen für die Athleten im Athletes Performance ausgesucht werden, welche Berücksichtigung zusammengehörende Muskelketten finden und wie sich die Qualität der Ausführung in der Leistung der Athleten widerspiegelt.

Dr. Axel Gottlob vom Dr-Gottlob-Institut sprach über Mythen und Fakten des Core Trainings. Dabei stellte er heraus, dass die Leistungsfähigkeit des Körpers von der Stärke der Körpermitte abhängt. Oder in seinen Worten: „Was die Gliedmaßen versprechen, muss der Rumpf halten." Die Bedeutung der Rumpfkraft und auch der Ansteuerung der dazugehörigen Muskeln wird deutlich, wenn man sich vor Augen hält, dass neben einer verkümmerten Muskulatur auch eine verzögerte nervale Ansteuerung, verfettete Muskelstränge im Rücken und ein instabiles Becken zu den häufigsten Ursachen chronischer Rückenschmerzen zählen. Hier kann Functional Training wertvolle Dienste leisten.

Oliver Schmidtlein, der Physiotherapeut der deutschen Fußball Nationalmannschaft, stellte in Theorie und Praxis die Bedeutung des funktionalen Krafttrainings für den Rehabereich vor. Dabei konnte er mit vielen Beispielen aus seiner täglichen Arbeit, von der nicht nur

prominente Menschen profitieren, erzählen. Oliver Schmidtlein stellte ausführlich dar, wie das Gleichgewicht aus Allgemeiner Belastbarkeit und Lokaler Belastbarkeit zu Allgemeiner Belastung und Lokaler Belastung Einfluss auf die Gesundheit und Leistungsfähigkeit des Menschen nimmt. Rehapatienten weisen dabei ein Ungleichgewicht auf, aus dem die notwendigen Schritte für die Rehabilitation abgeleitet werden.

Michael Boyle, Gründer von Mike Boyles Stregth and Conditioning, gilt als Pionier des Functional Trainings und war für viele Besucher der Höhepunkt des Wochenendes. Während seiner Ansichten zum Thema Training und verschiedener Trainingsformen klebten die Zuhörer förmlich an seinen Lippen. Besonders beeindruckend war seine Herangehensweise. Diese stützt sich nämlich nicht ausschließlich auf wissenschaftliche Literatur sonder vor allem auf persönlicher Beobachtung und den Erfolgen seiner Athleten. Sein Training gliedert sich in vier Schritte: Etwas tun, Fehler suchen und auswerten, nach besseren Wegen suchen und anschließend zum ersten Schritt zurückkehren. Dabei spielen Flexibilität in der Trainingsgestaltung und das Auge für den Klienten die entscheidenden Rollen. Michael Boyles Trainingsphilosophie wurde in seiner Präsentation schön auf den Punkt gebracht: „It´s not about a great workout, it´s about feeling better, not worse." Im privaten Gespräch antwortete er auf die Frage nach der besten Übung für einen flachen Bauch humorvoll „Table Push Aways" – man solle einfach mehr auf seine Ernährung achten.

Thomas Korompai hielt noch einen zweiten Vortrag, ein Praxisseminar zum Thema Trigger Point Massage. Die Teilnehmer dieses Vortrags konnten am eigenen Leib ausprobieren, wie sich eine verklebte Muskulatur auf die Leistungsfähigkeit des Menschen auswirken und wie man diese Verklebungen mit der Trigger Point Massage lösen kann. Schnell wurde klar, dass hier neben einer besseren sportlichen Leistung und einer geringen Verletzungsgefahr auch das Wohlbefinden steigt. Letzteres leider erst nach der Massage, den der Trigger Point heißt nicht umsonst so…

An beiden Tagen hatten die Besucher die Möglichkeit, die vorgestellten Trainingsgeräte und Trainingsmethoden auszuprobieren. Dazu wurden verschiedene Sportstunden angeboten, bei dem auch der ein oder andere Schweißtropfen floss.

Insgesamt eine runde Veranstaltung, die Lust auf mehr macht. Die Ausrichtung eines 2. Perform Better Summits im Jahr 2012 hätte mit Sicherheit Aussichten auf Erfolg.