

So muss Fitnessstraining wirklich aussehen

Fit für den Alltag, für den Beruf, für Hobbys, für Familie, für Sport. Leichter gesagt als getan? Nein, denn die Prinzipien sind leicht zu verstehen. Fit für den Alltag **wird man durch Übungen, die eine gewisse „Funktion“ erfüllen. Die Idee des funktionellen Krafttrainings** setzt sich daher immer mehr durch. Doch was ist so besonderes daran?

Fitnessstraining soll eine Funktion erfüllen? Allerdings! Denn es geht darum, den Körper für die Belastungen vorzubereiten, mit denen er im Alltag zu tun hat – wie auch immer dieser Alltag aussieht. Daher müssen die betreffenden Übungen auch immer auf den Trainierenden abgestimmt werden. Doch wie sieht eine funktionelle Übung überhaupt aus?

Betrachten wir dazu den menschlichen Körper und seine Bewegungen. Üblicherweise sind an einer Bewegung mehrere Muskeln und Gelenke beteiligt. Setzt man sich auf einen Stuhl arbeiten Knöchel, Knie, und Hüfte zusammen. Die Wirbelsäule muss stabilisieren. Stellt man eine Kiste ins Regal, arbeiten Schultern, Ellenbogen und Handgelenke zusammen. Die Wirbelsäule muss stabilisieren. Um diese Bewegungsmuster zu trainieren und den Körper genau hierfür bereit zu machen, muss eine wirkliche Fitnessübung ebenfalls mehrere Muskeln und Gelenke im Zusammenspiel beanspruchen. Und die Wirbelsäule muss stabilisieren.

Die Gelenke können natürlich nur dann stabilisieren, wenn die dazugehörige Muskulatur gut trainiert ist, sowohl in der Kraft als auch im Zusammenspiel miteinander. Das Zusammenspiel ist dabei sogar der entscheidende Faktor, ob eine Bewegung kraftvoll ausgeführt werden kann, ohne Verletzungen davon zu tragen.

Daher eignen sich Übungen wie Kniebeugen oder Kreuzheben, Liegestützen oder Ruderbewegungen deutlich besser für ein Fitnessstraining als z.B. Armseitheben für die Schultern oder Beinseitheben für das Gesäß.

Diese Übungen beanspruchen zwar einzelne Muskeln, nicht aber das Zusammenspiel mehrerer Muskelgruppen. Es fehlt also genau die Komponente, die das wirkliche Leben ausmacht.

Ein gutes Fitnessprogramm umfasst daher folgende Bausteine:

- Mindestens eine mehrgelenkige Drückübung
- Mindestens eine mehrgelenkige Zugübung
- Mindestens eine mehrgelenkige hüftdominante Beinübung
- Mindestens eine mehrgelenkige kniedominante Beinübung
- Mindestens eine Übung für die (Wirbel)Säulenkraft, Neudeutsch: Core