

Referent: Stengele, Martin

### Warum Functional Fitness

Ein funktionelles Training zielt darauf ab, das Leistungsniveau eines jeden Sportlers zu steigern. Jedoch nicht die rohe Muskelkraft steht hierbei im Vordergrund, sondern die funktionell zur Verfügung stehende Kraft. Gewiss könnte man in einem Fitnessstudio an diversen Kraftmaschinen, kombiniert mit reichlich Eiweißpräparaten, seine Armkraft so puschen, dass selbst Arnold Schwarzenegger vor Neid erblassen würde. Wäre das Ziel hingegen, beim Speerwurf glänzende Weiten zu erzielen, würde ein funktionelles Training gewiss ganz anders aussehen. Wie bei Thomas Röhler (Olympia 2016 in Rio: Gold im Speerwerfen) ist die Basis für seinen 90,30m-Wurf eine enorme Maximalkraft, diese würde aber ohne das nötige Handling (muskuläre Koordination) des Speers nicht zu einem solchen Erfolg führen – von der Zielfokussierung, intrinsischen Motivation und einer gehörigen Portion Disziplin mal ganz abgesehen.

### Side Dip Crunch

Legen Sie sich auf eine Seite. Der untere Arm umarmt den Rumpf. Der obere Arm unterhalb der Schulter am Boden abstützen. Mit dem Ausatmen ziehen Sie den Bauchnabel sanft nach innen und drücken sich mit der stützt Hand nach oben ab. Den Oberkörper dabei deutlich anheben, anschließend den Rumpf wieder ganz ablegen.



### Bein-Twist (groß)

Rückenlage. Mit dem Einatmen lassen Sie Ihre Beine nach rechts sinken. Schultern und Arme bewegen sich nicht und bleiben fest auf dem Boden liegen. Atmen Sie aus und bewegen Sie die Beine langsam aus der Kraft der Körpermitte wieder zurück in die Ausgangsposition.



### Bergsteiger

Liegestützposition. Stützen Sie sich mit den Händen etwa schulterbreit unterhalb der Schulterachse ab. Nun im Wechsel beide Knie seitlich um Rumpf vorbei zum selbigen Ellbogen führen. Halten Sie Ihren Rumpf dabei stabil.



### Kniebeuge über Kopf

Stand. Strecken Sie beide Arme nach oben aus. Die Knie beugen, dabei das Gesäß nach hinten schieben und die Knie leicht nach außen bis sich die Oberschenkel parallel zum Boden befinden. Halten Sie Ihre Arme während der Bewegung stets nach oben gestreckt. Aus dieser Position wieder hochdrücken.



Referent: Stengele, Martin

### Seitlicher Unterarmstütz – Crunch Ellbogen zum Knie

Unterarmstützposition. Der Stütz Arm liegt mit dem Handrücken auf dem Boden und der Ellbogen unterhalb der Schulter. Das Becken anheben und das obere Bein abspreizen. Aus dieser Position heraus eine „Crunch“-Bewegung ausführen; d.h. der oberen Ellbogen und das Knie vor dem Körper zueinander ziehen und wieder strecken.



### Ausfallschritt nach hinten mit Drehung

Stand. Machen Sie einen Ausfallschritt mit Ihrem linken Bein nach hinten. Bilden Sie ein leichtes „Hohlkreuz“ während Sie ihren Rumpf und Schultern weit nach rechts drehen. Ihr linker gestreckter Arm zieht am Ende der Oberkörperdrehung nach rechts hinten oben. Nun stoßen Sie sich wieder zurück in die Ausgangsposition.



### Criss-Cross

Rückenlage. Die gestreckten Beine vom Boden lösen. Oberkörper soweit vom Boden anheben bis die Schulterblattspitzen frei sind. Die Fingerspitzen der Hände befinden sich am Hinterkopf. Den Oberkörper weiter anheben und mit einer Rumpfrotation den linken Ellbogen und das rechte Knie zueinander führen. Wieder öffnen und über die andere diagonale das linke Knie und der rechte Ellbogen einander annähern.



### Kniebeuge mit einer Seitneige

Tiefe Squat Position. Beide Hände befinden sich seitlich am Hinterkopf die Ellbogen sind außerhalb des Gesichtsfeldes. Die Knie sowie Hüfte des linken Beines strecken, gleichzeitig das rechte Knie und den rechten Ellbogen - durch Kontrahieren der seitlichen Rumpfmuskulatur – zusammenführen. Das Bein wieder abstellen und in die tiefe Squat Position zurück kehren danach mit einem Seitenwechsel weitermachen.



### Breakdance-Kick

Vierfüßlerstand. Heben Sie beide Knie wenige Zentimeter vom Boden. Lösen Sie nun die linke Hand und den rechten Fuß vom Boden. Nun den rechten Fuß weit unter dem aufgestellten linken Fuß hindurchbewegen. Bringen Sie den rechten Fuß und den Arm wieder in die Ausgangsposition zurück und wiederholen es mit der zweiten Seite.



### Spiderman-Klappmesser

Liegestütz. Rumpfspannung Bein nach vorne ziehen und den der rechten Hand aufstellen. Bein wieder nach hinten bringen. Dann das linke Bein



aktivieren! Das rechte Fuß außerhalb Das

nach vorne ziehen und

den Fuß

außerhalb der linken Hand aufstellen. Das Bein wieder in die Liegestützposition zurückführen.

Nun mit beiden Füßen abspringen und in leichter Grätsche hinter den Händen aufsetzen „Klappmesser“. Anschließend wieder nach hinten in die Liegestützposition zurückspringen.

### Literaturhinweise:

- Gaby Peter & Martin Stengele: Functional Faszien-Fitness. 2018. Neuer Sportverlag, Stuttgart