

## **Funktionelles Training – Trend oder Zukunft?**

**Funktionelles Training hält Einzug in viele Fitnessclubs in Deutschland. Was ist das Besondere an dieser Trainingsform und ist sie nur ein kurzer Trend in der Fitnessbranche oder schon längst etabliert?**

### **Ursprung im Rehabilitationstraining**

Das funktionelle Training findet seinen Ursprung im Rehabilitationsbereich. Bei Verletzungen des Bewegungsapparats wird meist mit Übungen gearbeitet, die mehrere Gelenke und Muskeln gleichzeitig beanspruchen. Es geht darum, Belastungen nicht auf einen einzelnen Muskel zu konzentrieren, sondern alltagsnahe Bewegungen zu trainieren. Dabei geht es neben dem Ziel Kraft aufzubauen vielmehr auch darum, Koordination, Stabilität und Beweglichkeit herzustellen.

### **Standard im Leistungssport**

Nahezu alle wettkamporientierten Sportarten beinhalten ein funktionelles Training. Überall geht es darum Bewegungsabläufe zu optimieren, selten nur darum die reine Kraft einzelner Muskeln zu steigern. Ein Training an Geräten im Fitnessstudio dient in aller Regel lediglich der Ergänzung und dem reinen Muskelaufbau. Sportartenspezifische Bewegungen, Schnelligkeit oder Balance können mit Maschinen nur sehr schwer trainiert werden. Bei der Fußball WM 2006 wurde das Funktionelle Training verstärkt innerhalb der deutschen Nationalmannschaft eingesetzt und intensiv über das Thema diskutiert. Spätestens nach dem Erfolg bei der Weltmeisterschaft 2014 dürfte es keine Zweifel mehr an der Wirksamkeit dieser Trainingsform geben.

### **Entwicklung in Fitnessclubs**

Die heutigen Fitnessstudios entstanden vorwiegend aus der Bodybuilding Szene. Es ging damals um den reinen Aufbau von extremer Muskelmasse. Lediglich das Aussehen zählte, kostete es was es wolle, im schlimmsten Fall auch die Gesundheit. Doch Kraftmaschinen gab es damals noch nicht und so wurde selbst in dieser Szene mit vielen funktionellen Übungen gearbeitet. Die Kniebeuge ist ein klassisches Beispiel für ein Krafttraining das mehrere Gelenke und Muskeln beansprucht, die Rumpfmuskulatur kräftigt, Balance und selbst die Beweglichkeit verbessert. Erst mit der Zeit entwickelte die Fitnessbranche Kraftmaschinen für ein isoliertes Training einzelner Muskeln, mit dem Ergebnis diese noch gezielter aufbauen zu können. Dies hat allerdings nichts mehr mit alltagsnahen Bewegungen zu tun und dient nur noch dem reinen Muskelaufbau. Alle weiteren Aspekte eines funktionellen Trainings bleiben hierbei unberücksichtigt. Seit wenigen Jahren hat das auch die Welt der Fitnesserrichtungen erkannt und setzt das Functional Training bereits an vielen Orten sehr erfolgreich um.

### **Konzepte und Zielgruppen**

Die Angebote von Functional Training im Fitnessbereich sind sehr vielseitig und sprechen unterschiedliche Zielgruppen an. Die einen vertreten die Meinung, dass eine ausgeprägte Rumpfstabilität der Ursprung für jedes gesundheitliche Training sein sollte und bauen darauf ihr Trainingskonzept auf. Andere gehen den Weg in Richtung sogenannter Boot Camps, bei denen ein Trainer im Militärstil eine Gruppe anheizt und zu Höchstleistungen motiviert. Doch Functional Training ist viel mehr. Jeder Mensch, egal ob jung oder alt, dick oder dünn, sportlich oder unsportlich, gesundheitlich eingeschränkt oder nicht, kann ein funktionelles Training absolvieren. Die Bandbreite an Übungen ist nahezu unendlich groß. Es können Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Ausdauer und Koordination verbessert werden und dabei wird immer der gesamte Körper ganzheitlich mit einbezogen. Somit ist es mit funktionellem Training möglich Rückenschmerzen zu lindern, die Alltagstauglichkeit zu verbessern, die Beweglichkeit nach Verletzungen wieder zu erlangen, Gewicht zu reduzieren und auch Muskulatur aufzubauen. Das Schöne daran ist, die Muskulatur wirkt bei dieser Trainingsform nicht aufgepumpt sonder schön definiert, und das am ganzen Körper.

### **Fazit**

Functional Training ist eine Neuauflage einer alt bewährten Trainingsform. Durch die

Vielseitigkeit wird jede erdenkliche Zielgruppe angesprochen. In Zukunft werden immer mehr Angebote in diese Richtung kommen und Bestandteil von nahezu jeder sportlichen Betätigung werden.

**Über die Autorin:** Jennifer Filz hat als Diplom Fitnessökonomin verschiedene Maßnahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements in einer Industriefirma mit 1000 Mitarbeitern eingeführt und gründete 2013 die Firma [Just Functional](#), mit der sie ein neues Betriebssport Konzept mit funktionellem Training entwickelte.