

Betriebliche Gesundheitsförderung mit funktionellem Training

Funktionelles Training ist heute Bestandteil in den meisten modernen Fitnesseinrichtungen. Auch in die betriebliche Gesundheitsförderung lässt sich dieses Training auf einfache Weise integrieren. Wieso ist aber genau dieses Training so interessant für die Förderung der Gesundheit im Betrieb und wie unterscheidet es sich von anderen Trainingsformen?

Functional Training basiert auf Übungen, die den gesamten Muskelapparat mit vielen Wiederholungen trainieren. Die Muskeln werden so trainiert, dass sie über eine längere Zeit belastet werden können. Man nennt dies auch Kraftausdauertraining. Das Besondere an dieser Trainingsform ist auch, dass diese Wiederholungen entweder mit kleinen Gewichten oder mit dem eigenen Körpergewicht absolviert werden. Die Devise beim Functional Training lautet zudem: Weg vom früheren Einsenstemmen, hin zu kleinen Hanteln, Gymnastikbändern und anderen Hilfsmitteln.

Bei diesem Training wird mit gezielten Übungen für z.B. Rücken, Beine und Oberkörper die Alltagstauglichkeit der Trainierenden erhalten oder auch wieder hergestellt. Es werden ganzheitliche Bewegungen trainiert und nicht nur einzelne Muskeln. Das Schöne an diesem Training ist, dass jede Zielgruppe, ob jung oder alt, Mann oder Frau, sportlich oder unsportlich dieses schonende Training ausüben kann. Genau das hat bereits die Fitnessbranche vor einigen Jahren erkannt - Functional Training ist ein modernes Training für jedermann und -frau.

Immer mehr Betriebe sehen inzwischen auch die Notwendigkeit ihren Mitarbeitern die Chance zu geben direkt am Arbeitsplatz etwas für ihre Gesundheit zu tun. Meistens erfolgt dies über aufklärende Gesundheitsseminare, die z.B. das Thema Ergonomie am Arbeitsplatz beinhalten. Wichtige Schritte für die Gesunderhaltung der Belegschaft. Maßnahmen, die aktiv die Kraftausdauer der Muskeln und somit die Alltagstauglichkeit der Mitarbeiter verbessern, fehlen aber meist in der betrieblichen Gesundheitsförderung. Um die Folgen einer achtstündigen sitzenden Schreibtischhaltung oder einseitigen Körperhaltung zu minimieren bedarf es einer speziellen Trainingsform mit zielgerichteten Übungen, nämlich dem funktionellen Training.

Wenn Angestellte die Möglichkeit erhalten direkt in der Firma regelmäßige kurze funktionelle Übungen zu absolvieren, sind sie und ihre Muskeln fit für den Arbeitsalltag. Die Mitarbeiter sind langfristig leistungsfähig für ihren Job und dadurch weniger krank. Win-win für das Unternehmen und den Mitarbeiter.

Funktionelles Training hat demnach seine Berechtigung in der Gesundheitsförderung und sollte in den Betrieben verstärkt eingesetzt werden. Der große Vorteil: es bedarf keiner großen Räumlichkeiten mit Kraftmaschinen, sondern lediglich kleiner Hilfsmittel, die entsprechende Anleitung und Kontrollmöglichkeiten. Mit funktionellem Training kann mit wenig Aufwand viel für die Gesundheit im Betrieb getan werden.

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