

Leseprobe

A-Lizenz Functional Trainer

Studienheft

Functional Training Grundlagen

Autor

Markus Bremen

Diplom-Sportwissenschaftler, Heilpraktiker

2.2 Übungen mit dem eigenen Körpergewicht

Körperliche Aktivität ist neben bedarfsgerechter Ernährung die Quelle des Lebens, der psycho-physischen Leistungsfähigkeit und der Gesundheit schlechthin. Dies ist nicht nur wissenschaftlich erwiesen, sondern auch allgemein bekannt. Leider setzen wir jedoch oftmals dieses Wissen zu großen Teilen nicht um und terrorisieren unseren Körper mit Bewegungsmangel oder einseitigen Dauerhaltungen. Dabei reichen für den Anfang bereits kurze Einheiten körperlicher Aktivität, um ein positiveres Lebensgefühl sowie ein gesteigertes Wohlbefinden durch einen erhöhten aktivitätsinduzierten Dopaminausstoß zu erlangen.

Körpergewichtsübungen haben eine lange sportliche und insbesondere militärische Tradition. Beispiele hierfür sind bereits in der chinesischen, ägyptischen, mykenischen sowie in vielen weiteren Kulturen gefunden worden. So forderte LYCURGUS (etwa 800–730 v. Chr.), um bessere Krieger zu bekommen, dass die Mütter der Krieger dafür Sorge zu tragen hatten, dass diese bereits in der Kindheit athletisch gestählt werden. PLUTARCH (etwa 45–120 n. Chr.) beschrieb die Sitten des berühmten Kriegervolkes der Spartaner ähnlich.

Körpergewichtsübungen bieten eine interessante Alternative zum gewöhnlichen Gerätetraining im Fitnesscenter. Übungen mit dem eigenen Körpergewicht bilden das Fundament, um den Körper in sämtlichen Positionen und Bewegungen zu stabilisieren und somit seine Haltung zu verbessern. So wird der Körper dazu gezwungen, sämtliche der natürlich an Bewegungen beteiligten Stabilisationsmuskeln anzuspannen. Ein ausgeprägtes Kraftniveau bei Körpergewichtsübungen bildet zudem einen erfolgreichen Übertragungseffekt bei anderen kraftorientierten Disziplinen. An klassischen Kraftmaschinen werden diese für die posturale Stabilität wichtigen Muskelgruppen oft entlastet. Wie soll sich eine alltagsgerechte Rumpfmuskulatur erhalten, wenn die Wirbelsäule ständig durch Sitzen oder Liegen unterstützt und weiter entlastet wird?

Bewegungen trainieren, keine einzelnen Muskeln

Körpergewichtsübungen trainieren selten einzelne Muskeln, sondern meistens das Zusammenspiel von Muskelschlingen und Faszienzüge in bestimmten Bewegungsfunktionen, oder die Übungen trainieren die aktive Stabilisation mehrerer Gelenke. Man schult Bewegungen und keine einzelnen Muskeln. Es geht um Muskelintegration (intermuskuläre Koordination). Der Kraftfluss durch die verschiedenen Körpersegmente wird durch derart funktionelles Training optimiert.

Die gesteigerte propriozeptive Fähigkeit und Koordination macht sich bei sämtlichen Alltagsbewegungen sowie im Sport positiv bemerkbar. Die verbesserte Feinmotorik sorgt für eine erhöhte funktionelle Kraft und Gelenkstabilität, aus der heraus die individuelle Leistungsfähigkeit positiv beeinflusst wird. Zudem sinkt nachweislich das Verletzungsrisiko.

Körpergewichtsübungen eignen sich besonders für die Entwicklung von Maximalkraft, Schnellkraft und Kraftausdauer. Durch die große Variationsvielfalt vieler Übungen lässt sich der Schwierigkeitsgrad häufig stufenlos verändern, sodass alle Leistungsklassen die geeignete Trainingsintensität finden können.

Hier sind vier einfache Methoden, den Schwierigkeitsgrad einer Übung ohne Gewichte zu verändern:

- Die Hebelwirkung verstärken oder verringern.
- Eine Übung auf instabilem Untergrund ausführen.
- Pausen zu Beginn, am Ende und/oder in der Mitte einer Übung einlegen.
- Eine Übung mit nur einem Bein oder Arm ausführen.

Zusammenfassung der Vorteile von Körpergewichtsübungen:

- Das Training kann überall, zu jeder Zeit ausgeführt werden und kommt ohne Geräte und Hilfsmittel aus.
- Das Training hat sowohl große Effekte auf die Gesundheit als auch auf die körperliche und geistige Fitness.
- Der Zeitaufwand kann relativ gering sein. Durch eine hohe Systembelastung bei Rekrutierung zahlreicher Muskelketten entsteht ein höherer Trainingseffekt bei gleichem Zeitaufwand, wenn nicht sogar in kürzerer Zeit.
- Das funktionelle Zusammenspiel aller Muskelgruppen verfeinert sich.
- Das Gleichgewicht verbessert sich.
- Eine hohe Übungs- sowie Methodenvielfalt bei unbegrenzter Anzahl an Variationsmöglichkeiten.
- Nach FREESE sind gerade die Parameter Propriozeption, Stabilität und das Zusammenspiel verschiedener Muskelgruppen die entscheidenden Qualitätsfaktoren beim Aufbau wirksamer Schutzmechanismen nach Gelenkverletzungen oder Problemen der Wirbelsäule. Dies gilt auch für die Prophylaxe von Verletzungen. Beiden Anforderungen wird das Training mit dem eigenen Körpergewicht gerecht.

2. Praxis

Nachfolgend werden exemplarisch einige Übungen mit dem eigenen Körpergewicht in Bild und Wort vorgestellt.



Abb. 11 Prisoner Squat/Rotational Lunge/Side Lunge
(eigene Darstellung)

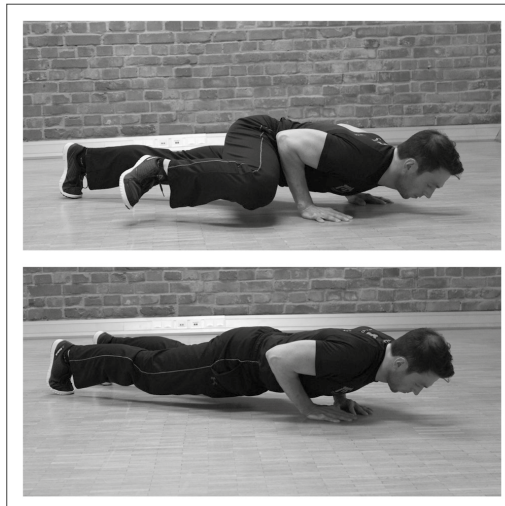


Abb. 12 Alligator Push-Up/Diamond Push-Up
(eigene Darstellung)

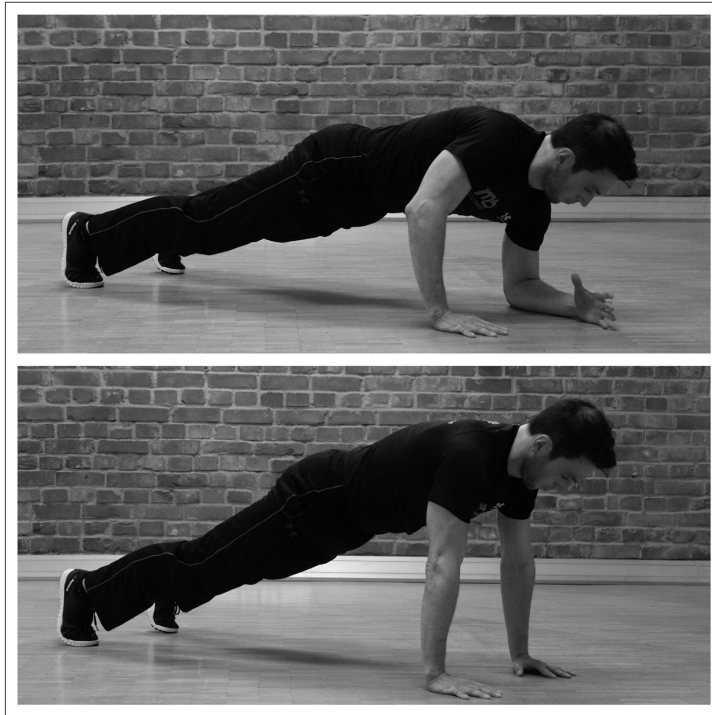


Abb. 13 Plank to Push-Up
(eigene Darstellung)

Beim Front Plank oder Frontstütz wird vor allem die Muskulatur der vorderen kinetischen Kette gefordert. Positionieren Sie dafür in Bauchlage beide Ellbogen direkt unterhalb Ihrer Schultern, die Beine sind gestreckt und schulterbreit auseinander aufgestellt. Spannen Sie Ihre Rumpfmuskulatur an und heben Sie sich in die Stützposition. Achten Sie auf eine stabile Rumpfmittle. Jetzt drücken Sie erst einen Arm direkt unter Ihrer Schulter durch, dann den anderen Arm. Achten Sie darauf, dass Sie im Beckenbereich ruhig bleiben. Aus der Liegestützposition geht es auf gleichem Wege zurück in den Frontstütz.