



FUNCTIONAL TRAINING

DER NEUE KILO KILLER



INHALT

1	KILO KILLER Functional Training.....	3
	Was ist Funktionelles Training?	
	Workout Teil 1: Bodyweight ohne Equipment	
	Workout Teil 2: Kettlebell: Rund und gut	
	Workout Teil 3: Slings Hangover	
	Functional Trends	
	Komplex statt isoliert	
	Food Tipps für Functional Fans	
2	Functional Sixpack.....	16
3	Fit mit Bootcamp & Freeletics.....	26
4	Warum wachsen meine Muskeln nicht mehr?.....	29
5	Crossfit meets Yoga.....	31
6	Eiweiß - Das beste für deine Muskeln.....	39
7	Clean your Life.....	49
8	Impressum.....	65

FUNCTIONAL TRAINING DER NEUE KILO-KILLER!

FOTOS DANIEL CRAMER/ FIT FOR FUN

Calisthenics, Crossfit, Freeletics & Co.: Functional Training ist der Mega-Trend für deinen Top-Body! Alle Basics und das dreiteilige Functional Workout zum Mitmachen

Dieser Trend ist nicht zu stoppen! Weltweit trainieren Sportler derzeit bereits in mehr als 11000 Crossfit-Boxen. Das Online-Angebot von Freeletics nutzen nach Angaben der Markeninhaber international bereits mehr als sechs Millionen registrierte User. Und Calisthenics-Ikone Frank Medrano hat mittlerweile rund 650000 Abonnenten bei YouTube und sogar 4,1 Millionen Likes bei Facebook. Keine Frage: Functional Training ist das Workout der Zukunft!

Doch was macht die neuen Functional-Programme eigentlich so attraktiv? Für Frank Medrano, überzeugter Veganer, der auch in der Crossfit-Box

trainiert, ist es die Möglichkeit, „absolute Kontrolle über deinen Körper zu kriegen und alles mit ihm machen zu können, was du willst“. Darüber hinaus sind die Workouts derart intensiv, dass das Körperfett buchstäblich auf der Strecke bleibt. Das liegt zum einen an der vergleichsweise hohen Trainingsintensität, zum anderen werden bei jeder Übung gleich mehrere Muskelgruppen involviert – und so auch mehr Kalorien verbrannt. Laut einer Studie der Universität Wisconsin im Auftrag des American Council on Exercise (ACE) verbrauchen Männer in der Crossfit-Box rund 20,5 Kalorien pro Minute! Frauen bringen es im Schnitt immerhin auf 12,3.

WAS IST FUNKTIONELLES TRAINING?

Das Erstaunliche: Wer zum ersten Mal eines der neuen Functional Workouts absolviert, trifft auf viele alte Bekannte. Denn der Grundstock der Übungen stammt zum Teil aus den Ursprüngen des sportlichen Trainings. Diese wurden durch das Aufkommen des isolierten Gerätetrainings in Fitnessstudios jedoch aus dem Alltag von Freizeit- und auch Profisportlern verbannt. Erst als die deutsche Fußballnationalmannschaft unter Jürgen Klinsmann ab Herbst 2004 während der Vorbereitung auf die Fußball-WM 2006 verstärkt auf die Trainingskonzepte von US-Coach Mark Verstegen setzte, gerieten sie wieder in den Fokus. Inzwischen sind daraus diverse Workouts mit unterschiedlichen Titeln entstanden (siehe hier), in denen die Übungen – meist in intensiven Intervallen – lediglich verschieden abgemischt und variiert werden. Ihnen allen gemein ist das Grundprinzip des Functional Trainings: Durch komplexe, dynamische Übungen werden gesamte Bewegungsabläufe und Muskelschlingen trainiert – und damit das muskuläre Zusammenspiel verbes-

sert. Und zwar so, dass die aufgebaute Kraft und Koordinationsfähigkeit eben nicht um ihrer selbst willen trainiert wird, sondern eine Leistungsverbesserung und Verletzungsvorbeugung für Sport und Alltag bewirkt. Wichtiges Prinzip dabei: Unser Körper kennt keine einzelnen Muskeln, sondern nur



CORE-POWER

Übungen mit Kettlebell & Co. stärken die Muskelketten, stabilisieren die Mitte – perfekt für eine Topfigur

Bewegungen. Im Sportbereich und im Alltag verhält es sich ebenso. Kein Golfspieler wird einen guten Abschlag zustande bekommen, wenn er versucht, ein paar ausgewählte Muskeln zu isolieren – das genaue Gegenteil ist der Fall: Sämtliche Muskeln tragen ihren Teil dazu bei, einen optimalen Schwung anzusteuern. So auch im Alltag: Trägt man seine Einkaufstüten die Treppe hoch, braucht man nicht nur die Unterarmmuskulatur und einen kräftigen Bizeps, sondern ein perfektes Zusammenspiel von Rumpf-, Bein-, Schulter- und Armmuskulatur.

IST FUNKTIONELLES TRAINING FÜR JEDERMANN GEEIGNET?

Reine Bodybuilder sind beim Functional Training falsch. Das heißt nicht, dass man keine Muskeln aufbaut – aber diese Qualitätsmuskeln sind eher ein Nebeneffekt und nicht das Ziel. Geeignet ist Functional Training für alle, die fitter werden wollen, ihre Figur straffen wollen und abwechslungsreiches Training schätzen. Bei der richtigen Übungsauswahl und Intensivität kann jeder problemlos einsteigen.

GEFAHREN DES TRAININGS

Die Hauptgefahren liegen in falscher Übungsausführung bzw. zu hoher Intensität, mit der begonnen wird. Dadurch, dass viele der Übungen des Functional Trainings koordinativ und kraftmäßig sehr schwierig sind, ist das Erlernen der sauberen Übungsausführung die Top-Priorität. Die von manchen Programmen geforderte enorme Intensität kann Untrainierte leicht überfordern. Zudem verschlechtert sich meist auch die Übungsqualität im ermüdeten Zustand, sodass Bewegungsfehler und Fehlbelastungen wahrscheinlich werden. Daher gilt: erst Grundübungen sicher beherrschen – dann Intensität bzw. Übungsschwierigkeit erhöhen.

Unser Functional-Workout

Auf den nächsten Seiten findest Du unser Functional-Workout. So geht's: Mache alle Bodyweight-Übungen. Suche Dir je ein bis zwei weitere Übungen mit dem Kettlebell und dem Sling-Trainer aus. Übungsdauer pro Satz: 20-30 Sekunden, drei Sätze sind Pflicht.

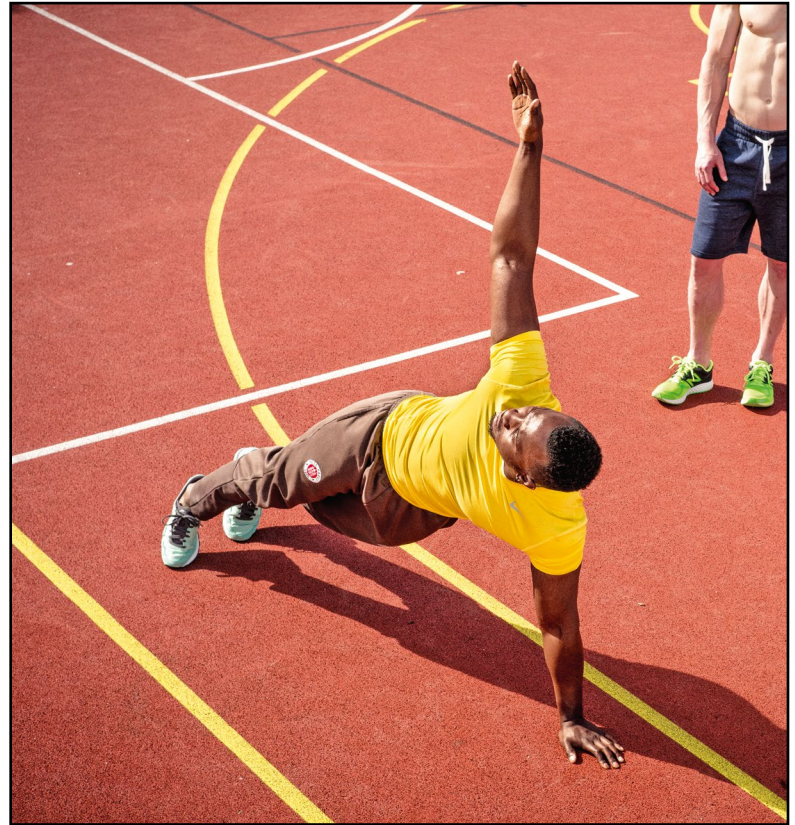
Workout Teil 1

Bodyweight ohne Equipment

T-PUSH-UP

BRUST, TRIZEPS, BAUCH UND RUMPFSTABILITÄT

Mache zunächst einen Liegestütz. Beim Hochdrücken drehst du dich nach rechts auf – dafür löst du den rechten Arm vom Boden und streckst ihn in Verlängerung der Schulter nach oben. Beim nächsten Liegestütz zur anderen Seite aufdrehen. Tipp: Beim Drehen sollte dein Körper als Einheit agieren – Schultern und Becken bewegen sich synchron.



SQUAT JUMP

BEINE, PO

A Tiefe Hocke, Gesäß nach hinten schieben. Nur so tief gehen, dass du den Rücken noch leicht im Hohlkreuz halten kannst.

B Ganzer Fuß flach am Boden. Mit den Muskeln des Unterkörpers so explosiv wie möglich nach oben abdrücken. Mit leicht gebeugten Knien auf den Fußballen landen.



Workout Teil 2

Kettlebell: rund und gut

KETTLEBELL-SWING

GESÄSS, BEINE, RUMPFSTABILITÄT

A Stabiler Stand, Füße über Schulterbreite. Kettlebell zwischen die Füße stellen, mit geradem Rücken in die Knie gehen, um die Hantel zu greifen. **B** Mit geradem Rücken aufrichten. Hantel dabei mit gestreckten Armen auf Schulterhöhe oder darüber bringen. Die Schulterblätter sind angespannt. Wichtig: Den Schwung erzeugst du nur mit dem Unterkörper – die Arme dienen quasi als Halterung.



CLEAN, PRESS, SQUAT

BEINE, PO, SCHULTERN

A Breiter Stand mit leicht gebeugten Beinen, Hantel mit einer Hand greifen. **B** Dann in einer Bewegung in die Knie gehen, die Kettlebell umsetzen, sodass sie auf dem Unterarm aufliegt, und diese dann nach oben drücken. **C** Jetzt die Kniebeuge vervollständigen: Beine strecken und Körper aufrichten! Auch bei dieser Übung kommt alle Kraft aus dem Unterkörper, nicht aus dem Arm!

