

Funktionelles Schlingentraining

Grundlagen &
Übungskatalog



Stefan Schurr

Funktionelles Schlingentraining

Grundlagen &
Übungskatalog



Stefan Schurr

Funktionelles Schlingentraining
Funktionelles
Kraftraining

mit der

Schlinge

Grundlagen &
Übungskatalog

Stefan Schurr

Books on Demand

Copyright Stefan Schurr - Winterbach 2011

Das Werk ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Aus Gründen der besseren Übersicht erfolgt im Text keine explizite Differenzierung zwischen der weiblichen und männlichen Form.

Herstellung und Verlag:

Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN-13: 978-3-8448-4209-8





Inhalt

Vorwort

Funktionelles Krafttraining

- Kinematische Muskelketten
- Gelenkstabilisation
- Sensomotorisches Training
- Trainingseffekte

Der Schlingentrainer

- Aufhängung des Schlingentrainers
- Unterlage / Zusatzgeräte
- Ausgangsposition
- Übungsdurchführung
- Methoden im Krafttraining
- Planung des Krafttraining

Übungskatalog

- Übungen ventrale Kette
- Übungen dorsale Kette
- Übungen laterale Kette
- Übungen Rotationen
- Übungen Beine

Anhang

- Muskelübersicht
- Literatur & Internet



Vorwort

Funktionelles Krafttraining hat sich sowohl im Fitness- als auch im Leistungssport einen festen Platz erobert. Und das zu Recht! Gerade das Training der rumpfstabilisierenden Muskulatur hat dabei eine zentrale und herausragende Bedeutung. Denn nur eine starke Rumpfmuskulatur ist Garant einer hohen Leistungsfähigkeit und wirkungsvollen Verletzungsprophylaxe für Sportler aller Leistungskategorien.

Funktionelles Krafttraining beinhaltet aber wesentlich mehr als nur ein Training der rumpfstabilisierenden Muskulatur: Im Gegensatz zu isoliertem Muskeltraining, wie es Tag für Tag, in vielen Fitness-Studios, an zahlreichen Geräten praktiziert wird, zielt funktionelles Krafttraining verstärkt auf ein Training kompletter Bewegungsabläufe. Das hat den entscheidenden Vorteil, dass bei der Durchführung einer Übung wesentlich mehr Muskel einbezogen werden und diese in Ihrer spezifischen Bewegung trainiert werden. So wird nicht nur Kraft entwickelt, sondern ebenso die Koordination, die bei allen Sportarten ein entscheidendes Kriterium für effektive und ökonomische Bewegungen darstellt!

Das Training mit der Schlinge ist eine relativ neue Trainingsmethode, die sich ursprünglich aus der Physiotherapie entwickelt hat. In der Zwischenzeit ist sie auch im Fitness- und Leistungssport angekommen und hat sich dort etabliert. Unter dem Prinzip instabiler Übungsbedingungen werden Bewegungen mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt. Durch die vielfältigen Möglichkeiten, die das Training an Schlingen bietet, können auch komplexe Bewegungsabläufe simuliert werden. Dieser

Aspekt zielt neben der reinen Kräftigung der Muskulatur auch auf eine verbesserte Koordination innerhalb von Bewegungsabläufen.

Der Schlingentrainer kann problemlos transportiert und flexibel eingesetzt werden. Auch das ist ein Grund dafür, dass er zunehmend an Popularität gewinnt und immer mehr Anhänger findet.

Im ersten Teil dieses Buches werden Prinzipien, Wirkungsweisen und Methoden des funktionellen Krafttrainings dargestellt und damit der Nutzen dieser Trainingsform beleuchtet.

Der Aspekt der Übungsdurchführung -speziell unter Einsatz des Schlingentrainers- bildet die Grundlage für den zweiten Teil des Buches, dem Übungskatalog. Er bietet eine Fülle an Übungen, die von einfachen bis hin zu komplexen Bewegungsanforderungen für unterschiedlichste Sportarten reichen. Durch den Einsatz labiler Untergründe oder veränderter Ausgangspositionen können diese weiter variiert werden und lassen sich so dem Leistungsstand des Sportlers anpassen.

Somit sind die Voraussetzungen für eine vielseitiges, abwechslungsreiches und sehr effektives Training mit der Schlinge geschaffen.



Funktionelles Krafttraining

Bewegungen entstehen stets durch ein komplexes und fein koordiniertes Zusammenspiel mehrerer Muskeln. Dabei ist es egal, ob es sich um einfache und vergleichsweise alltägliche Bewegungen wie laufen, springen, oder werfen handelt oder dem Organismus weitaus komplexere Bewegungshandlungen abgefordert werden. Isolierte Muskelaktivität gibt es im Sport so gut wie nie. Auch im Alltag nicht. Diesem Gesichtspunkt versucht das funktionelle Krafttraining gerecht zu werden. Mehrdimensionale Übungen entsprechen den Bewegungsmustern unseres Körpers, so dass sich Kraft, Koordination und Beweglichkeit, die sich entwickeln, optimal auf die Anforderungen unterschiedlichster Sportarten übertragen lassen. Das Augenmerk liegt nicht ausschließlich auf mehr Kraft, sondern ebenso auf **Bewegungsökonomie**, **Gleichgewicht** und **Körperstabilität**. Diese Eigenschaften spielen vor allem bei dynamischen Bewegungen eine ganz entscheidende Rolle. Und damit quasi generell im Sport. Denn so gut wie jede Sportart lebt von ihrer Dynamik!

Funktionelles Krafttraining wirkt einseitiger Muskelentwicklung entgegen und durch die meist labilen Trainingsanforderungen, die durch den Einsatz der Schlinge gegeben sind, auch die **Gelenkstabilität**. Damit trägt funktionelles Krafttraining ganz entscheidend dazu bei, dass Sportler über eine **größere Belastungsverträglichkeit** verfügen. Sie sind **weniger verletzungsanfällig** und damit einfach generell **leistungsfähiger**.

Funktionelles Krafttraining ist somit sowohl zur Gesunderhaltung und Fitnessverbesserung im Breiten- als auch zur Leistungssteigerung im Spitzensport geeignet.

Nach Verletzungen kann es den Sportler in der **Rehabilitation unterstützen** und ihn schnell wieder an seine alte Leistungsfähigkeit heranzuführen.

Funktionelles Krafttraining kann man somit auch als **zweckmäßiges** oder **zweckorientiertes Training** bezeichnen. Sportartübergreifend richtet es seinen Fokus auf die „Grundbewegungsformen“, wie sie in den meisten Sportarten sowie im Alltag vorkommen. Damit baut das funktionelle Krafttraining auf den Gemeinsamkeiten verschiedenster Sportarten auf und Athleten unterschiedlichster Disziplinen können aus ein und demselben Programm ihren Nutzen ziehen. Der Transfer des Gelernten auf neue Anforderungen gelingt schnell und mühelos.

Funktionelles Krafttraining unterscheidet sich ganz wesentlich vom konventionellen Krafttraining, wie es schwerpunktmäßig immer noch in der Vorbereitung vieler Sportler eingesetzt wird. Sie nutzen viele Übungen, die Muskelgruppen einer isolierten Belastung aussetzen. Wenn wir uns aber fragen, wie viele Bewegungen, sowohl im Sport als auch im Alltag, auf ein einzelnes Gelenk, beziehungsweise eine Muskelgruppe, beschränkt sind, dann kommen wir zu einer eindeutigen Antwort: KEINE.

Vern Gambetta und Gary Gray, zwei anerkannte Experten auf dem Gebiet des funktionellen Trainings, beziehen zu diesem Themenkomplex eindeutig Stellung: „Bewegungen, die nur einen einzigen Muskel isoliert beanspruchen, sind als unfunktionell zu bezeichnen. Funktionelle Bewegungsformen integrieren immer mehrere Muskeln und Muskelgruppen gleichzeitig“ (Gambetta und Gray 2002).

Zur deutlichen Abgrenzung von isoliertem und funktionellem Krafttraining können wir somit die folgenden Konsequenzen herausstellen:

- Im **isolierten Krafttraining** geht es vorrangig um die Verbesserung der muskulär-energetischen und nervalen Einflussgrößen **innerhalb des Muskels**.
- **Funktionelles Krafttraining** dient der Verbesserung des **Zusammenspiels der Muskulatur** innerhalb einer **komplexen Bewegung**.

Isoliertes Training eignet sich damit sehr gut um die Kraft einzelner Muskeln oder ausgewählter Muskelpartien zu steigern, birgt aber die Gefahr in sich, dass es bei einseitiger Ausrichtung zu so genannten Muskelfehlsteuerungen führen kann. Es handelt sich dabei um ein Ungleichgewicht in der muskulären Entwicklung, das sich dann negativ auf Koordination, Bewegungspräzision sowie Ökonomie bei sportartspezifischen Abläufen auswirken kann. Eine weitere mögliche Konsequenz können Verletzungen und Abnutzungserscheinungen durch Über- oder Fehlbelastung der Gelenke, Muskeln und Sehnen sein. Ein Teufelskreis den es unbedingt zu durchbrechen gilt! Funktionelles Krafttraining ist ein wirkungsvoller Ansatz, der mit vergleichsweise geringem Aufwand optimale Resultate erzielt und den Sportler verletzungsfrei und leistungsfähig hält!

Eine Ergänzung des isolierten Krafttrainings durch funktionelles Training wirkt also dem beschriebenen Dilemma entgegen. Es steigert die Kraft, verbessert die Haltung und führt damit auch zu größerer Beweglichkeit sowie präziserer Koordination.

Die Frage ist nicht: Isoliertes oder funktionelles Krafttraining! Auch isoliertes Krafttraining hat seine Berechtigung und viele Vorteile! Es gilt beide Komponenten sinnvoll in das Training zu integrieren, wobei je nach