Fitnesstrend „Functional Training“

Erschienen am 12.06.2013

Funktionelle Therapie deckt Defizite in Bewegungsmustern auf

Als Trainer der Fußballnationalmannschaft brachte Jürgen Klinsmann 2004 amerikanische Rehabilitations-Experten nach Deutschland, die das Training im deutschen Profi-Fußball revolutionierten. Plötzlich standen wieder Kleingeräte wie Therapiebälle, Gummibänder oder Schaumstoffrollen im Vordergrund. Die US-Therapeuten führten zudem spezielle Tests ein, um das Verletzungsrisiko der Sportler einzuschätzen. Mittlerweile ist aus dem „Functional Training“ ein wahrer Fitnesstrend entstanden – der seine Wurzeln in der Physiotherapie hat. Hier wird funktionelles Training nicht nur bei Sportlern eingesetzt, sondern auch bei Patienten mit Beschwerden am Bewegungsapparat. Ute Repschläger, Vorsitzende des Bundes¬verbands selbstständiger Physiotherapeuten – IFK e. V., erklärt: „Durch Übungen mit komplexen Bewegungen werden verschiedene Funktionen trainiert und Muskeln nicht wie im herkömmlichen Krafttraining isoliert aufgebaut.“ Physiotherapeuten analysieren zudem die Bewegungsmuster, um Defizite oder Asymmetrien aufzudecken, z. B. durch den „Funktional Movement Screen“.

Das „Functional Training“ setzt auf freie Übungen zur Stabilisierung und Gesunderhaltung des ganzen Bewegungsapparates. Das Besondere daran ist, dass mehrere Trainingsaspekte innerhalb einer Übung kombiniert werden, z. B. Kraft, Gleichgewicht oder auch Rumpfstabilität. Herzstück des Trainings sind die regelmäßigen Trainingsanpassungen oder Steigerungen der Übungen. Während man dies beim klassischen Gerätetraining durch höheres Gewicht erreicht, gibt es beim funktionellen Training unterschiedliche Möglichkeiten, das Training zu variieren. „Durch die Veränderung der Ausgangsstellung kann man die Übung erschweren oder den koordinativen Aspekt erhöhen, z. B. indem eine wackelige Unterlage genutzt wird“, so Ute Repschläger. Das Prinzip funktioniert auch bei einfachen Bewegungen wie der Kniebeuge: Zunächst führt man gehaltene Kniebeugen an der Wand aus. Gesteigert wird dies durch freie Kniebeugen, mit einem Ausfallschritt oder sogar einbeinig. Noch anspruchsvoller wird es, wenn man dabei eine Kurzhantel in beide Hände nimmt oder auf einem instabilen Untergrund steht.

In der Physiotherapie finden die Methoden des „Functional Training“ bereits seit Jahren Anwendung. Durch gezielte Übungen – z. B. beim Training mit Thera-Bändern, Bällen oder Balancebrettern – können verschiedene Beschwerden des Bewegungsapparates funktionell behandelt werden. „Zudem überprüfen die Therapeuten vor den Übungen die Bewegungsmuster und decken so Asymmetrien oder Defizite am Bewegungsapparat auf, die Beschwerden verursachen“, erläutert Ute Repschläger. Neu in der Physiotherapie ist der sogenannte „Functional Movement Screen“, ein Test mit sieben Bewegungsabläufen, der in den USA ursprünglich für den Profisport entwickelt wurde. Er wird schnell durchgeführt und einfach ausgewertet. Überprüft wird z. B. die Mobilität der Schulter oder die Rumpfstabilität. Je nach Testergebnis wird dann ein spezielles Übungsprogramm aufgestellt, um Bewegungsmuster zu korrigieren. Der Test kann aber nicht nur Sportler vor Überlastung und Verletzungsrisiko schützen. Er hilft auch, die Ursachen für Beschwerden jeglicher Art am Bewegungsapparat aufzudecken.