

DAS **Men'sHealth** FUNCTIONAL TRAINING

OLIVER BERTRAM

**Über 170 Übungen & Workouts
für Ihre persönliche Bestform
beim Sport & im Alltag**

südwest

ISBN 978-3-517-09576-9

1. Auflage 2017

© 2017 by Südwest Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH, Neumarkter Str. 28,
81673 München

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder andere Verfahren), Vervielfältigung und Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Hinweis: Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Redaktionsleitung: Dr. Harald Kämmerer

Projektleitung: Stefanie Heim

Producing: Bernhard Heun und Clemens Sorgenfrey

Lektorat und Register: Clemens Sorgenfrey

Buchdesign: George Karabotsos mit John Seeger Gilman

Layout und Satz: Bernhard Heun

Bildredaktion: Tanja Zielezniak

Fotografie: Kati Jurischka,

mit Ausnahme von: Falken Verlag/Christina Körte (S. 50 u., 51, 52, 53, 55, 56, 58, 59, 60, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 107, 108, 131, 137, 138 o., 139, 140, 144 u., 147 u., 157, 159, 161, 165, 169, 171, 174, 175, 176 o., 177, 178, 179, 180 o., 181, 182)

Haare/Make-up: Berit Stüven

Model: Boris Kurowski

Danksagung: Für die freundliche Unterstützung der Fotoproduktion danken wir Yogistar (www.yogistar.com), Blackroll (www.blackroll.de), Suprfit (www.suprfit.de), Togu (www.togu.de) und Asics (www.asics.de).

Illustrationen: Moga Veronika (S. 18, 23), Markus Voll (S. 15, 25), Nadine Schurr (S. 20, 21)

Umschlaggestaltung: zeichenpool, München, unter Verwendung eines Fotos von © Falken Verlag/Kati Jurischka

Litho: Mohn Media Mohndruck GmbH, Gütersloh

Druck und Bindung: Alföldi Nyomda Zrt., Debrecen

Printed in Hungary



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Inhalt

Einleitung	5
Kapitel 1	
Anatomische Grundlagen des funktionellen Trainings	11
Kapitel 2	
Funktionelle Trainingslehre	27
Kapitel 3	
Die besten Übungen für das funktionelle Training	45
Funktionelle Warm-up-Übungen	49
Funktionelle Faszienmassage	61
Übungen für den Funktionskreis Arme	73
Übungen für den Funktionskreis Rumpf	103
Übungen für den Funktionskreis Beine	123
Ganzkörperübungen	149
Funktionelle Stretching-Übungen	173
Kapitel 4	
Workouts und Pläne für das funktionelle Training	183
Verzeichnis der Übungen	190

Einleitung

Gut gemacht! Mit dem Thema „Funktionelles Training“ haben Sie sich für ein ganzheitliches Trainingskonzept entschieden, das Ihren Körper auf die gesunde Basis stellt, die er und Sie sich verdient haben. Aus welchem Antrieb heraus lesen Sie diese Zeilen? Wollen Sie sich in bestimmten (Körper-)Bereichen verbessern? Oder in Ihrem Sport? Sie haben gehört, dass viele Profisportler funktionell trainieren? Oder dass funktionelles Training gut gegen körperliche Beschwerden sein soll? Oder sind Sie einfach nur neugierig? So oder so: Richtig sind Sie hier in jedem Fall!

Denn funktionelles Training ist das unschlagbare Grundlagen-training für jedermann und jedes Ziel: Es macht Leistungssportler auf jedem Level leistungsfähiger – egal in welcher Sportart. Es lässt Beschwerden verschwinden und steigert Ihre Lebenskraft auch im Alltag – egal ob Sie blutiger Anfänger sind oder nicht. Und es liefert für alle eine breite Palette an weiteren immensen Vorteilen – werfen Sie dazu einen Blick auf die Randspalte auf der folgenden Seite!

Dabei ist funktionelles Training mehr als ein bloßer Trend. Es ist die Quintessenz aus Erkenntnissen verschiedenster Profisportbereiche sowie Erfahrungen aus Rehabilitations- und Vorsorgeprogrammen.

Was ist funktionelles Training?

Im Zentrum stehen Ihr Körper und seine Funktionen: Was kann er leisten, welche Bewegungen kann er ausführen? Wofür sind der Bewegungsapparat und alle anderen Körpersysteme geschaffen? Von diesen Fragen ausgehend vermittelt das funktionelle Training stets universelle, natür-

liche Bewegungen – Bewegungen, für die Ihr Körper naturgemäß geschaffen ist. Daraus ergibt sich der alles entscheidende Leitsatz des funktionellen Trainings: Trainieren Sie keine Muskeln, sondern Bewegungen!

Das mag im ersten Moment nach gar keinem so großen Unterschied klingen. Allerdings hat diese Regel grundlegende Auswirkungen auf die Trainingsgestaltung. Denn im Mittelpunkt des Trainings steht nicht mehr „nur“ ein Muskel, sondern immer die Bewegungen, in die dieser Muskel involviert ist. Somit haben beispielsweise isolierte Übungen wie der Bizeps-Curl keinerlei funktionelle Wirkung und kommen im funktionellen Training in dieser Form nicht vor – ebenso wenig wie geführte Übungen an Studiomaschinen. Das heißt natürlich nicht, dass Sie solche Übungen nie mehr machen dürfen. Sie dürfen – nur erzielen Sie damit aus funktionseller Sicht keine Wirkung (und verstärken eher noch die Gefahr, Dysbalancen zu provozieren und andere Muskelbereiche zu vernachlässigen).

EINLEITUNG

Was bringt funktionelles Training?

Dies sind die stärksten Argumente dafür, nach den Prinzipien des funktionellen Trainings (und dieses Buchs) zu trainieren:

- Funktionelles Training verbessert Ihre alltägliche sowie Ihre allgemeine sportliche Leistungsfähigkeit.
- Funktionelles Training wirkt nicht nur leistungsfördernd, sondern gleichzeitig auch präventiv und rehabilitativ, schützt also vor Verletzungen und macht Ihren Körper beschwerdefrei.
- Funktionelles Training fördert Ihre Beweglichkeit und Mobilität auf der einen und Ihre Kraft und Stabilität auf der anderen Seite.
- Funktionelles Training verbessert Körpergefühl und Balance.
- Funktionelles Training schließt praktisch alle motorischen Fähigkeiten ein: Es verbessert Ihre Kraft im Zusammenspiel mit Ihrer Beweglichkeit und Ihrem Koordinationsvermögen und kann mit kleinen Tricks zusätzlich Ausdauer oder Schnelligkeit fördern.
- Funktionelles Training verbessert die einzelnen Körperbereiche in ihrer jeweiligen Funktion, macht den Rumpf also stabiler und flexibler, die Beine kräftiger und explosiver, Oberkörper und Arme kräftiger und beweglicher zugleich.
- Funktionelles Training unterstützt eine gesunde, aufrechte Körperhaltung.
- Funktionelles Training ist immer und für jeden durchführbar, ganz unabhängig vom jeweiligen Leistungsniveau.

Funktionelles Training steht vor allem für Ganzheitlichkeit: Richtig angewendet sorgt es dafür, dass alles in Ihrem Körper – jedes System, jeder Muskel, jede Faser – optimal aufeinander eingestellt wird.

Es ist ein bisschen wie das Stimmen eines Klaviers: Damit das Instrument „wohltemperiert“ erklingen kann, muss nicht nur der Kammerton stimmen, sondern alle einzelnen Saiten müssen im Verhältnis zueinander in der richtigen Frequenz schwingen. Wer sich nur um die schwarzen Tasten kümmert oder nur ein, zwei Oktaven stimmt, geht das Risiko ein, dass die entsprechenden Saiten nicht mehr im richtigen Verhältnis zu benachbarten Tönen schwingen.

Ihr Instrument ist Ihr Körper. Und wenn darin alle Elemente, alle „Saiten“, optimal aufeinander abgestimmt sind, wird Ihr Körper immer harmonisch arbeiten – egal welchen Zweck Sie mit diesem oder zusätzlichem Training verfolgen. Diese Harmonie in Ihren körperlichen Strukturen herzustellen und den Körper als komplettes System höchstleistungsfähig zu machen, das ist das Ziel des funktionellen Trainings – und natürlich dieses Buchs!

Was heißt funktionell überhaupt?

Funktionell meint unter anatomischen Gesichtspunkten und auf das Thema Training bezogen zunächst einmal die Fähigkeit des Körpers, eine bestimmte Funktion zu erfüllen. Ihr Kör-

perbau ist die Folge dieser natürlichen Funktionen (siehe dazu die Funktionskreise ab Seite 22), die für ein Überleben unter den Bedingungen auf diesem Planeten notwendig sind. Um diese Funktionen (etwa Fortbewegung, Orientierung oder den Kontakt mit anderen) erfüllen zu können, kann und muss Ihr Körper natürliche, funktionelle Bewegungen ausführen. Diese Bewegungen sollen im funktionellen Training gefördert werden. Im Idealfall gibt es zu allen Übungen ein entsprechendes Bewegungsmuster im Alltag, das eine bestimmte Funktion erfüllt (etwa aufstehen, sich bücken, Lasten tragen, Treppen steigen, stoppen oder drehen). Solche Bewegungen sind stets dreidimensional, finden also auf allen Bewegungsebenen statt. Viele dieser Bewegungsmuster beinhalten zudem eine Rotation des Körpers im Rumpfbereich, zumeist in Kombination mit Streck- und Beugebewegungen der Extremitäten. Wenn Sie sie trainieren, belohnen Sie sich mit der denkbar besten Verletzungsprophylaxe und beugen Beschwerden im Bewegungsapparat vor.

Für wen ist funktionelles Training geeignet?

Ganz einfach: für alle! Es gibt keine Leistungs- oder Altersbeschränkung. Ob Bewegungsmuffel oder Leistungssportler: Jeder profitiert von dem vielseitigen und ganzheitlichen An-

satz des funktionellen Trainings. Und jeder ist in der Lage, von jetzt auf gleich zum „Alltagsathleten“ zu werden. Ein Athlet, das ist jemand, der in Sachen Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer oder Geschicklichkeit umfassend trainiert ist. Genau darum geht es im funktionellen Training: in gesundem und zielführendem Maß rundum fit und leistungsfähig zu sein. Jederzeit.

Werden Sie zum Alltagsathleten!

Setzen Sie sich zum Ziel, ein guter Alltagsathlet zu werden. Dieses Buch bietet Ihnen mit seinen Übungen und Workouts die Grundlage dazu. Darüber hinaus gilt: Fast jede alltägliche Bewegung, die Sie ausführen, stellt genau genommen funktionelles Training dar. Nehmen Sie als Beispiel etwas so Einfaches wie das Gehen: Gehen ist letztlich eine Abfolge eines Einbeinstands nach dem anderen. Statistiken zeigen, dass Sie in über 90 Prozent Ihrer Zeit immer nur einen Fuß auf dem Boden beziehungsweise belastet haben. Die Ausgleichsarbeit, die Ihr Körper in dieser asymmetrischen Position verrichten muss, ist ein zentraler Aspekt des funktionellen Trainings. Ebenso wie einseitige Übungen und ausgleichende sowie stabilisierende Bewegungen und Haltungen. Auch die nächste Treppe, der nächste Sprint zum Bus oder der Heimweg vom Supermarkt mit zwei Einkaufsstützen in der Hand liefern positive funktionelle Trai-

ningseffekte. Werden Sie also zum „Rund-um-die-Uhr-Athleten“, immer im Einsatz für einen guten Zweck: Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Werden Sie zu einem besseren Sportler!

Sie haben das konkrete Ziel, mit funktionellem Training in Ihrem Sport besser zu werden? Dann gibt es gute Nachrichten für Sie: Funktionelles Training liefert Ihnen wie kein anderes eine optimale Grundleistungsfähigkeit, die Sie in jedem Sport besser macht. Wer funktionell trainiert, trainiert grundlegende Gemeinsamkeiten, die alle Sportarten betreffen. Und *die* Gemeinsamkeit ist natürlich: der Körper! Von dessen Funktionsweise ausgehend verbessert funktionelles Training sämtliche Grundbewegungsformen, ohne die Harmonie aller „Saiten“ in Ihrem Körper zu vernachlässigen.

Darüber hinaus gilt für richtige Leistungssportler: Je individueller Ihre Bewegungsmuster sind, je intensiver Sie in einer bestimmten Sportart aktiv sind, desto mehr müssen Sie sich naturgemäß spezialisieren. In diesem Fall wird eine maximale Leistungsfähigkeit in dieser Sportart die entscheidende Zielsetzung Ihres Trainings sein. Leistungssportler „funktionieren“ in einem engeren Fokus als Alltagsathleten – und dementsprechend müssen sie sportartenspezifisches Training durchführen, um in ihrer Sportart Erfolg

zu haben. Dabei werden sie sich auf bestimmte Körperbereiche und Bewegungen fokussieren müssen, um Höchstleistungen vollbringen zu können – auf Kosten von anderen Körperbereichen. Aus diesem Grund sollten gerade Leistungssportler funktionelles Training durchführen, das eine optimale *sportarten-übergreifende* Rundum-sorglos-Trainingsbasis schafft, die sie vor Verletzungen schützt.

Was ist funktionelles Training nicht?

Funktionelles Training kann *kein* spezifisches Sportartentraining ersetzen. Aber: Es schafft sehr wohl Grundlagen und liefert neue Impulse für Ihr spezifisches Training! Und es gibt

Ihnen Orientierung: Die grundlegenden Fragestellungen des funktionellen Trainings, also welche Funktionen Ihr Körper erfüllt und welche Bewegungen er ausführen kann, liefern Antworten darauf, wie Sie Ihren Körper für einen bestimmten Einsatzzweck nutzen, sich also etwa in einer ganz bestimmten Sportart verbessern können.

Was immer Sie ganz persönlich dazu bewogen hat, zu diesem Buch zu greifen: Packen Sie Ihre Ziele an. Funktionelles Training baut Ihnen ein sicheres Fundament dafür und hilft Ihnen, schneller zum Erfolg zu kommen – oder in Trainingsneudeutsch ausgedrückt: Gains einzufahren!

Fünf funktionelle Tests

Nach so viel einführender Theorie bekommen Sie jetzt ein wenig Praxis!

Auf dieser und der nächsten Seite können Sie anhand von einfachen Tests den Status quo Ihrer körperlichen Strukturen überprüfen und schauen, wie Ihr „funktioneller“ Leistungsstand derzeit aussieht. Auch wenn die sehr begrenzte Auswahl von fünf Übungen nicht alle lokalen Dysbalancen und Schwachstellen Ihres Körpers aufdecken kann, reicht sie für eine Einschätzung Ihrer individuellen Bewegungsmuster und zeigt

den Zustand Ihrer „Muskel- und Faszien-Autobahnen“ (siehe die Seiten 15 und 19).

Führen Sie die Tests in der angeführten Reihenfolge alle acht bis zwölf Wochen durch, um zu schauen, ob und in welchem Maße Sie sich verbessert haben – und um herauszufinden, welche Bereiche bis dahin noch etwas zu kurz gekommen sind. Zwischen den Übungen (auch zwischen den vier einzelnen Übungen in Test 5) machen Sie eine Minute Pause. Je höher die Stufe ist, die Sie erreichen, desto besser:

- Bei Stufe 1 ist Ihre Leistung stark ausbaufähig. Kümmern Sie sich um diesen Bereich oder diese Bewegungsformen besonders.
- Bei Stufe 2 haben Sie ganz gute Voraussetzungen, aber durchaus Luft nach oben.
- Wenn Sie Stufe 3 erreichen, sind Sie sehr gut unterwegs. Halten Sie diese Leistung oder bauen Sie sie auf Ihrem hohen Niveau weiter aus.

Test 1: Tiefe Kniebeuge/n vor einer Wand

Stellen Sie sich barfuß schulterbreit und frontal vor eine Wand. Die Fußspitzen zeigen leicht nach außen und sind 20 Zentimeter von der Wand entfernt. Klemmen Sie eine Faszienrolle (oder eine leere Plastikflasche) längs zwischen den Handflächen ein und halten Sie sie mit gestreckten Armen über dem Kopf. Ziehen Sie die Schulterblätter durchgehend zusammen und führen Sie dann mit geradem Rücken eine saubere Kniebeuge aus, indem Sie das Gesäß nach hinten schieben und die Knie tief beugen. Die Oberschenkel sollten in der Endposition wenigstens waagrecht stehen. Absolvieren Sie drei Wiederholungen und bewerten Sie die beste.

- 1) Sie kommen nicht so tief wie beschrieben, ohne dass die Fersen abheben und/oder die Rolle die Wand berührt.
- 2) Sie kommen gerade so tief wie beschrieben oder etwas tie-

fer, ehe sich die Fersen vom Boden lösen oder die Rolle die Wand berührt.

- 3) Sie kommen in die tiefe Kniebeuge, bei der das Becken deutlich die Kniehöhe passiert und Ihre Oberschenkel (fast) die Waden berühren, ohne dass die Fersen abheben und/oder die Rolle die Wand berührt.

Test 2: Brustrotation in Seitlage

Führen Sie die auf Seite 180 vorgestellte Übung durch. Das angewinkelte Knie bleibt dabei stets im Kontakt zum Boden. Wie weit kommen Sie mit dem gestreckten Arm? Absolvieren Sie den Test dreimal nacheinander – und danach mit der anderen Seite. Vergleichen Sie die Ergebnisse links und rechts.

- 1) Der Arm zeigt noch nach oben, wenn das Knie bereits anfängt, sich vom Boden zu lösen.
- 2) Sie kommen mit dem Arm etwa in die Waagerechte, erreichen mit der Hand aber nicht ganz den Boden.
- 3) Die Hand, eventuell auch Teile des Arms oder der Schulterpartie berühren den Boden ohne Probleme.

Test 3: Kniebeugen auf einer geraden Linie

Machen Sie mit rechts einen Ausfallschritt nach vorn. Ihre Füße stehen etwa 50 Zentimeter auseinander und sind exakt auf einer Linie ausgerichtet. Auch die hintere Ferse bleibt in der Startposition auf dem Boden. Legen Sie nun Ihre Hände

auf den unteren Rücken und gehen Sie dann kontrolliert in die Knie, bis das hintere Knie genau hinter der Ferse des vorderen Fußes den Boden berührt. Halten Sie Ihren Oberkörper dabei aufrecht. Drücken Sie sich wieder hoch und schließen Sie zwei weitere Wiederholungen an, bevor Sie den gleichen Test mit der umgekehrten Schrittstellung absolvieren. Vergleichen Sie auch hier die beiden Seiten.

1) Sie kommen mit dem hinteren Knie gar nicht nach unten, ohne umzukippen, und/oder Sie schaffen es nicht, in der Ausgangsposition die hintere Ferse auf dem Boden zu halten.

2) Sie kommen mit dem Knie zwar zum Boden, aber Ihr Oberkörper kippt deutlich nach vorn und/oder Ihr hinterer Fuß dreht aus der geraden Ausrichtung nach vorn zur Seite weg.

3) Sie kommen mit dem Knie genau hinter der vorderen Ferse auf den Boden und halten dabei Ihren Oberkörper immer noch aufrecht. Ihr hinterer Fuß ist in der Ausgangsposition auch mit der Ferse auf dem Boden und bleibt in der Endposition gerade nach vorn ausgerichtet.

Test 4: Finger-Boden-Abstand

Stellen Sie sich schulterbreit hin. Beugen Sie jetzt Ihren Oberkörper langsam nach vorn und gehen Sie mit den Fingern in Richtung Boden. Ihre Beine bleiben die ganze Zeit über vollständig durchgestreckt. Wie weit kommen Sie nach unten?

1) Sie kommen mit den Fingerspitzen nicht bis zum Boden.

2) Sie erreichen mit den Fingern den Boden vor Ihren Füßen.

3) Sie berühren den Boden mit Teilen der Handflächen oder Sie können die Handflächen sogar ganz auf dem Boden ablegen.

Test 5: Rumpfstabilisationstest

In dieser Testabfolge gehen Sie viermal in eine Stützposition, und zwar in folgender Reihenfolge: normaler Unterarmstütz (siehe Seite 109), Unterarm-Seitstütz, jeweils links und rechts (siehe Seite 117), rückwärtiger Unterarmstütz. Für Letzteren legen Sie sich rücklings hin und stützen die Ellenbogen unterhalb der Schultern auf, sodass die Oberarme senkrecht stehen. Dann drücken Sie bei gestreckten und geschlossenen Beinen die Hüfte hoch, bringen Ihren Körper auf eine Linie und halten diese Position.

Finden Sie heraus, wie lange Sie jede dieser Stützpositionen halten können. Wenn Ihre Hüfte nach oben oder nach unten aus der geraden Linie ausbricht, ist die Übung sofort vorbei.

Nach jedem Stütz legen Sie eine Minute Pause ein. Vergleichen Sie die Werte aller Positionen.

1) Sie halten die Stützposition keine 40 Sekunden lang.

2) Sie schaffen mehr als 40 Sekunden, knicken aber vor der vollen Minute ein.

3) Sie können die Position 60 Sekunden oder länger sauber halten.

Kapitel 1

Anatomische Grundlagen des funktionellen Trainings

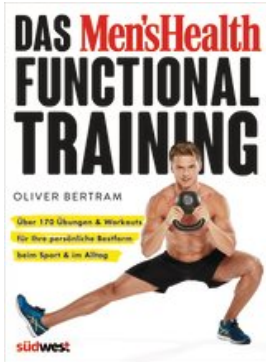
Funktionelles Training steht für Bewegungsformen, die sich grundsätzlich an der Anatomie des menschlichen Körpers orientieren, und das zunächst einmal unabhängig von dem „Zweck“, einem persönlichen Trainingsziel näherzukommen. Es kann also nicht schaden, den eigenen Körper kennenzulernen, um den optimalen „natürlichen“ Bewegungen möglichst nahezukommen. Dabei soll dieses Kapitel helfen: Mit dem Wissen, was Ihren Körper bewegt, wie Bewegungen zustande kommen und welche Sie davon verstärkt schulen, welche Sie lieber lassen sollten, können Sie schließlich fokussierter und umsichtiger trainieren. Los geht's!

Die Körpersysteme

Der Blick in Ihren Körper offenbart ein Wunderwerk der Effizienz, in dem Arbeitsteilung und Zusammenspiel Hand in Hand gehen. Eine zentrale Rolle spielen dabei die Körpersysteme. Darunter versteht man zusammengehörige Organe oder Gewebeformen, die in Ihrem Körper gemeinsam bestimmte Funktionen erfüllen, etwa die Atmung oder die Verdauung ermöglichen.

Wie in einer genial konstruierten Maschine existieren verschiedene Systeme nebeneinander, die sich jeweils um Dinge wie Energieversorgung, Orientierung, Steuerungsprozesse und Ähnliches kümmern und dennoch gemeinsam daran arbeiten, Ihnen ein Leben – angepasst an die Bedingungen auf

unserem Planeten – zu ermöglichen. Ein Beispiel für ein solches Körpersystem ist das Immunsystem. Es arbeitet als effiziente Firewall der Umwelt gegenüber und ist ein wahrhaftes Anti-Virus-Programm, das den Körper unter anderem gegen Krankheitserreger schützt. Auch wenn Gesundheit eine wichtige Grundlage fürs Training ist – an dieser Stelle soll es mit Blick auf das Thema (funktionelles) Training eher um Systeme gehen, die in irgendeiner Form an Bewegungen beteiligt sind und die Einfluss auf Ihre Leistungsfähigkeit nehmen. Auf sie alle hat Training positive Auswirkungen. Nachweislich reagiert der Körper nicht nur offensichtlich mit Muskelaufbau oder Fettabbau, sondern es sind auch die inne-



Oliver Bertram

Das Men's Health Functional Training

Über 170 Übungen & Workouts für Ihre persönliche Bestform beim Sport & im Alltag

Paperback, Flexobroschur, 192 Seiten, 17,0 x 23,2 cm
ISBN: 978-3-517-09576-9

Südwest

Erscheinungstermin: Mai 2017

Clever funktionell trainieren

Functional Training ist mehr als herkömmliches Krafttraining, denn isolierter Muskelaufbau an Maschinen ist out. Ab sofort wird komplexer und funktionell trainiert, indem durch freie Bewegungsabläufe mehrere Muskelgruppen parallel angesprochen werden. Mehr Kraft, Stabilität und Beweglichkeit für alltägliche Belastungen sowie eine bessere Balance, Koordinations- und Reaktionsfähigkeit sind die positiven Effekte. So kommt garantiert jeder in Bestform!



[Der Titel im Katalog](#)