



## Functional Fitness / Crosstraining

### Grundlagen der Functional Fitness:

Funktionalität bezeichnet die Zweckmäßigkeit hinsichtlich der Erreichung von bestimmten Zielen. Im Leistungssport bedeutet dies die sportartspezifische Spezialisierung. Im Breitensport könnte es die bessere Bewältigung alltagspezifischer Bewegungen sein.

Functional Training im Allgemeinen dient der Verbesserung der Leistungsfähigkeit in den Bereichen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit. Es werden also nicht, wie im traditionellen Krafttraining, einzelne Muskeln isoliert trainiert. Auf die häufig sitzende oder angelehnte Position beim Krafttraining wird bewusst verzichtet. Stattdessen werden hauptsächlich mehrdimensionale, mehrgelenkige Bewegungsfolgen trainiert, in denen das Zusammenspiel mehrerer Muskeln an einer Bewegung verbessert wird.



Die Basis des Functional Training bilden Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Zur Steigerung der Intensität und als Variationsmöglichkeiten bietet der Fitnessmarkt zahlreiche Hilfsmittel mit oft hohem Aufforderungscharakter.

Insbesondere die Körpermitte, der Kern (auch Core genannt), spielt eine entscheidende Rolle im Functional Training, da so gut wie alle alltäglichen Bewegungen über die Rumpfmuskulatur stabilisiert werden. Stellt man sich den Körper als Laufrad vor mit den Armen und Beinen als Speichen und den Rumpf als Nabe, so ist schnell klar, dass das Rad nur rund läuft, wenn die Nabe fixiert und stabil ist. Des Weiteren stehen Übungen im Vordergrund, die weitere Muskeln mit Stabilisationsfunktion ansprechen, wie etwa die Hüftstabilisatoren. Sind diese unzureichend ausgebildet, können sie die Ursache von Dysbalancen und Verletzungen sein.

Als Resultat des Functional Training wird das körpereigene Aktivitätslevel (Dynamik) erhöht, die Kraftausdauer und Schnellkraft gesteigert, muskuläre Ungleichgewichte ausgeglichen, die Tiefenmuskulatur gestärkt, die Mobilität und Flexibilität verbessert sowie das Gleichgewicht und die Reaktionsschnelligkeit optimiert

## Grundlagen des Crosstrainings:

Ursprung des CrossTraining/Functional Fitness:

- Anlehnung an das Konzept CrossFit® (1980 von dem ehemaligen Kunstturner Greg Glassmann entwickelt)
- Ursprungsform: intensives Zirkeltraining
- Spezifische Training von Feuerwehr-, Polizei- und Militär-Spezialeinheiten

Grundgedanke des CrossTraining/Functional Fitness:

- Ganzheitliches Kraft- und Bewegungstraining zur Verbesserung der Kondition (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit) und Koordination
- Mentales Training im Bereich Durchhaltevermögen, Willensstärke und Motivation
- Besonderheit:  
kombinierte Ganzkörperbelastung unter Berücksichtigung der Gesamtbelastungszeit/Gesamtwiederholungszahl

Ziel des CrossTraining/Functional Fitness:

- Umsetzung eines neuen Trends mit altbewährten Trainingsmethoden / Trainingsgeräten
- Back to the roots: Training und Beanspruchung des Körpers in seiner ursprünglichen Art und Weise
- Qualität vor Quantität: hohe Bewegungsqualität, individuelle Differenzierung & Methodik



## Trainingsplanung/Trainingsgestaltung:

Grundsatz: QUALITÄT VOR QUANTITÄT

- Besonderer Fokus auf die korrekte Übungsdurchführung, Intensität, Technik, Variation, Differenzierung (Überforderung/Verletzung vermeiden/ Gesundheitsstand der Teilnehmenden beachten evtl. Sporttauglichkeitsuntersuchung empfehlen)
- Back to the roots: Training und Beanspruchung des Körpers in seiner ursprünglichen Art und Weise
- Qualität vor Quantität: hohe Bewegungsqualität, individuelle Differenzierung & Methodik

WOD (Workout Of The Day)

- Das Kernstück jeder Einheit ist die mit sehr hoher Intensität ausgeführte Ausführung der Trainingsübungen (*conditioning*). Jede Einheit (auch *Workout of the Day* (WOD) genannt) besteht meist aus einer Reihe verschiedener Übungen, die in mehreren Runden ausgeführt werden. Dabei ist entweder eine vorgegebene Anzahl an Runden in möglichst geringer Zeit auszuführen, oder in einer vorgegebenen Zeit eine möglichst hohe Anzahl an Runden. Das Training erhält dadurch einen kompetitiven Charakter und ist die Grundlage des wettkampfmäßigen CrossFit.

## Stundenaufbau (60 Minuten)

- 10 min Allgemeine Erwärmung
- 5 min Spezielle Erwärmung
- 15 min Übungseinweisung/Techniktraining
- 20 min WOD (Workout Of The Day)
- 10 min Abwärmen
- Bei 90 Minuten ist ein längeres WOD möglich.