

## Leben in Bewegung

Funktionelles Training – oder Functional Training, wie es auch heißt – ist kein feststehendes Konzept, sondern ein sich stetig weiterentwickelnder Entwurf mit vielen Einflüssen und Wurzeln, vor allem aus erprobten therapeutischen Konzepten. Es besteht aus verschiedenen Trainingsmethoden, durch die Sie eine bessere Leistungsfähigkeit in Alltagssituationen und in Ihrer Sportart erreichen können. Muskulatur aufzubauen, die dann doch die meiste Zeit ungenutzt bleibt – auch wenn Ihr Fitnesstrainer darauf besteht, diese Muskelmasse erhöhe Ihren Grundumsatz an Kalorien – ist für Ihren Alltag nicht von Interesse. Beim »neuen Stretching« liegt der Schwerpunkt daher in erster Linie auf der Verbesserung Ihrer körperlichen Möglichkeiten im Alltag. Das

schließt Wohlbefinden und Gesundheit, körperliche Flexibilität und Kraft mit ein. Ein funktionell sinnvolles Training bildet einen gesunden Gegenpart zu den Stressfaktoren des Alltags. Wir jagen Terminen und Zielen nach, doch zugleich sitzen wir den Großteil des Tages und oft auch noch in einer schlechten Haltung. Der chronische Bewegungsmangel verschlechtert die Zirkulation von Blut, Lymphe und Sauerstoff in unserem Körper, was viele Folgebeschwerden nach sich zieht. Dazu kommen emotionale Belastungen, die sich beispielsweise über Kieferknirschen, ständige Entzündungsneigung und ein geschwächtes Immunsystem äußern können. Ein wirklich auf die Bedürfnisse des modernen Menschen abgestimmtes Training schafft hier einen spürbaren Ausgleich.

## FUNCTIONAL TRAINING

Hinter diesem Begriff verbirgt sich eine relativ neuartige Trainingsform, die nicht mehr einzelne Muskeln, sondern umfassendere Bewegungsabläufe im Blick hat. Es geht um die Funktionen, die der Körper alltäglich ausführen muss, nicht um isolierte Einzelteile. Mittlerweile arbeiten auch die meisten Profisportler damit, denn sie wollen haargenau das Gleiche wie Sie als Angestellter, Selbstständiger, Vater, Mutter oder Hobbysportler: eine geringe Ausfallquote und langfristige Leistungsfähigkeit.



*Spiel und Spaß machen natürlich mehr Freude, wenn wir fit sind.*

# ANFORDERUNGEN DES ALLTAGS

Die Anforderungen unseres Alltags haben sich zwar in den letzten Jahrzehnten signifikant verändert, was Stressbelastung und andere Umwelteinflüsse angeht – die täglich geforderten Bewegungen aber sind überwiegend gleich geblieben. Der Alltag in Beruf, Familie und auch Sport verlangt vor allem eines: Der Körper muss der Schwerkraft trotzen, beim Stehen, beim Laufen, beim Sitzen, beim Tragen, bei jeglichem Hantieren. Meist arbeitet unser Körper abbremsend gegen die Schwerkraft, sich stabilisierend im Raum, Gegenstände bewegend – funktionell eben.

### Funktionieren statt nur gut aussehen

Genau darauf angepasst sollte daher auch jedes Körpertraining sein. Denn wozu machen wir Sport? Wir wollen einen Ausgleich zum bewegungsarmen Alltag, wir wollen unseren Körper dafür fit machen und