

bewegst dich mit der Kraft der Oberschenkelvorder- und -rückseite, der Gesäß- und Wadenmuskulatur fort. Sicherlich kannst du dir aber auch gut vorstellen, wie es wäre, wenn deine Beine durch die Muskulatur der Innen- und Außenseite nicht stabilisiert werden würden. Du würdest das Gleichgewicht verlieren und schlichtweg umkippen. Absolut jede Bewegung funktioniert nur durch ein komplexes und intelligentes Zusammenspiel unserer Muskulatur. Ein Training ist also dann funktionell, wenn es uns in unseren Alltagsbewegungen unterstützt. Um dieser Anforderung gerecht zu werden, muss ein Training dieses muskuläre Zusammenspiel fördern. Wie du bereits weißt, werden beim Bodyweight-Training viele Muskeln gleichzeitig trainiert – der Körper arbeitet somit als eine Einheit. Während die einen Muskeln dynamisch arbeiten, wirken andere

stabilisierend. Beim herkömmlichen Krafttraining wird diese Stabilisierungsarbeit oft vom Trainingsgerät übernommen. Welche der beiden Trainingsformen somit als funktionell bezeichnet werden kann, kannst du dir jetzt selbst beantworten.

Trainieren – aber sicher!

Selbstredend birgt jeder Sport ein gewisses Verletzungsrisiko in sich. Ich kann dir aber versichern, dass das Bodyweight-Training zu einer der sichersten Trainingsformen zählt. Der einzige Widerstand, mit dem du arbeitest, ist dein eigenes Körpergewicht. Im Gegensatz zu einem herkömmlichen Training mit Gewichten ist somit das Risiko einer Überlastung deutlich geringer. Fast jede Körpergewichtsübung bietet eine Reihe an Variationsmöglichkeiten, sodass du die Intensität stufenweise an dein Leistungsniveau anpassen kannst.

Training immer und überall

Zugegeben, es ist nicht immer leicht, im stressigen Alltag noch ein Workout unterzubringen. Das Bodyweight-Training ist jedoch wohl das Training, das es dir am leichtesten macht, es in deinen Tagesablauf zu integrieren. Ganz gleich ob zu Hause, draußen oder auf Reisen. Du hast dein Fitnessstudio immer dabei! Kommen wir noch zum Thema Zeit: Je nach Workout musst du lediglich zwischen 15 und 45 Minuten für eine Trainingseinheit einplanen. Ich bin mir sicher, dass es sich lohnt, diese Zeit für dein Ziel zu investieren!

Geld und Fahrt ins Studio gespart

Für Trainingsgeräte kann man ein Vermögen ausgeben. Der eine oder andere fühlt sich jetzt auch wahrscheinlich ertappt. Über die Jahre sammelt sich fast in jedem

Haushalt einiges an Trainingsequipment an. Statt dem Käufer zu mehr Fitness zu verhelfen, fristen diese Geräte allzu oft ein eher fragwürdiges Dasein als verstaubtes Dekoutensil in der Wohnung. Das Geld kannst du dir in Zukunft sparen, denn für dein Bodyweight-Training benötigst du nur das, was du immer bei dir hast – deinen eigenen Körper. Auch die lästige Anfahrt zum Fitnessstudio gehört der Vergangenheit an, da du das Training an jedem beliebigen Ort ausführen kannst.

Der Weg zum Trainingserfolg

Warum erreichen so viele Menschen ihr Trainingsziel scheinbar mühelos und andere scheitern immer wieder an ihren selbst

gesteckten sportlichen Zielen? Die folgenden Prinzipien sind der Schlüssel für jeden Trainingserfolg.

Trainiere regelmäßig

Steter Tropfen höhlt den Stein. Nicht ohne Grund habe ich dieses Prinzip ganz an den Anfang gestellt. Wie das Wasser den Stein formt, so kann nur ein regelmäßiges Training den Körper formen. Mach das Training zu einem Teil deines Lifestyles. Damit meine ich nicht, dass jeder den Weg eines Leistungssportlers einschlagen soll, vielmehr soll das Training einen angemessenen Platz in deinem Leben einnehmen. Der wöchentliche Zeitbedarf ist geringer, als du wahrscheinlich annehmen wirst, und ich bin davon überzeugt, dass auch du es schaffst, das Training in einen straffen Zeitplan zu integrieren. Wie du bereits weißt, dauert ein einzelnes Workout