

# Functional Training (FT) – Geschichte, Merkmale, Möglichkeiten und Grenzen

von Monika Stoecklin, Health and Fitness Instructor (ACSM) und Wellnesstrainerin

Wenn man im Internet den Begriff Functional Training eingibt, erhält man 37'700'000 Treffer<sup>1</sup>. Beim deutschen Begriff Funktionelles Training sind es immerhin noch 658'000 Angaben. Das Thema ist also in aller Munde. Ist Functional Training, kurz FT genannt, somit ein Megatrend oder nur eine Eintagsfliege?

Monika Stoecklin, Health and Fitness Instructor, vermittelt einen Einblick in die Begrifflichkeit, deren Herkunft, beschreibt Trainingsmethoden, deren Nutzen und Grenzen und geht auf die aktuelle Situation des neusten Fitnesstrends ein.

## Geschichte

Das FT hat seinen Ursprung in der Physiotherapie. Bereits in den 80er-Jahren konnten Physiotherapeut/-innen Weiterbildungskurse im Bereich aktive und ganzheitlich funktionelle Bewegungstherapie besuchen, entwickelt durch Susanne Klein-Vogelbach, Funktionelle Bewegungslehre Klein Vogelbach, Fachgruppe Schweiz. Susanne Klein-Vogelbach hatte früh die positiven Effekte des FT erkannt und diese mittels Workshops und Büchern weitergegeben.<sup>2</sup>

FT wurde zudem in Amerika schon lange im Spitzensport angewandt. Als einer der Ersten erstellte Mark Verstegen unter dem Namen «Core-Training» 1996 neue Trainingskonzepte. Jürgen Klinsmann, bekannter deutscher Fussballtrainer, lud 2006 den Amerikaner nach Deutschland ein, wo sie gemeinsam den FC Bayern mit dieser Methode trainierten. Der Erfolg blieb nicht aus, obwohl zu Beginn das Programm<sup>3</sup> von vielen belächelt wurde. Heute hält diese Form des Trainings in abgewandelter Form auch Einzug in die Fitnesscenter-Welt.<sup>4</sup>

## Begriffsbestimmung

Justus Schneider, ein bekannter deutscher Personaltrainer, vertritt folgende Definition: «Beim funktionellen Training trainieren wir Bewegungen und nicht einzelne Muskeln. Das ist der wesentliche Unterschied zum Krafttraining.»<sup>5</sup> FT grenzt sich dabei klar ab vom isolierten Krafttraining, wie es vor allem im Bodybuilding betrieben wird, auch Definitionstraining genannt (Muskeln definieren). Ein Beispiel: Crunches trainieren vor allem den grossen Bauchmuskel, den Rectus femoris, durch Einrollen des Oberkörpers. Dies ist nicht falsch, aber nicht funktionell. Denn ihrer Funktion nach sind der grosse Bauchmuskel wie auch die schrägen Bauchmuskeln vor allem Stabilisatoren. Trainiert man diesen Muskel funktionell, muss man vor allem die Stabilität trainieren und Übungen für möglichst viele Muskeln auswählen. Um Kraft zu den Extremitäten zu bringen, braucht es eine stabile Rumpfmuskulatur. Genau das ist bei vielen die Schwachstelle überhaupt: Die tiefsitzende Rumpfmuskulatur ist durch das viele Sitzen ver-

kümmert. Darum ist das Training des Rumpfes, auch Core-Training genannt, ein ganz wichtiger Bestandteil eines FT.

## Merkmale

### *FT ist alltags- und/oder sportartspezifisch*

Das FT arbeitet mit Muskelketten; es analysiert die Bewegungen, Funktionen, die der Einzelne braucht. Ein Gärtner braucht andere Funktionen als ein Top-Handballspieler. Damit ist die erste Komponente eines FT erfüllt.

### *FT ist individuell*

Es muss berücksichtigt werden, dass ein Auftrainieren der Leistungsfähigkeit nach einem Unfall nicht mit einer Leistungssteigerung in einer Hochleistungsphase zu vergleichen ist. Ziel ist es, den Körper zu stabilisieren, Muskelapparat, Muskelansätze, Sehnen und Gelenke für den Alltag, aber auch für sportliche Belastungen individuell fit zu machen.

### *FT ist vielseitig*

Es trainiert die Flexibilität, Balance, Rumpfkraft, Kraft, Ausdauer, Schnellkraft auch unter Einbezug verschiedener Hilfsmittel (BOSU Balance Trainer, Gymnastikbälle und Medizinbälle etc.)

### *FT ist progressiv*

Die Übungen werden nach und nach komplexer und schwieriger.

### *FT ist periodisiert*

Es gibt je nach Ziel unterschiedliche Trainingsumfänge, Mikro- und Makrozyklen.

### *FT ist spezifisch*

Der menschliche Körper funktioniert im Bereich der Integration. Das heisst, es sind nicht die einzelnen isolierten Muskeln, die ihm erlauben sich zu bewegen, sondern eine Verkettung und Vernetzung aller Muskeln. So kann der Gärtner durchaus auch mit einem schweren Sandsack auf morastigem Boden ein funktionelles Training erzielen und nicht nur mit Hanteln.

<sup>1</sup> Stand 25.01.2013

<sup>2</sup> Susanne Klein-Vogelbach: Funktionelle Bewegungslehre 1980

<sup>3</sup> Jörg Kramer: Die Fitnessfabrik, Der Spiegel 4/2006

<sup>4</sup> z.B. im fitnessfirst.de unter dem Namen athletic fitness

<sup>5</sup> im Artikel «Fitnesstrend Functional Training,» im Netzathleten-Magazin vom 12.11.2010

Ziele von FT können sein: Leistungssteigerung, -erhaltung, -wiedererlangung. Steigerung der Rumpfkraft, Verbesserung von Balance, Flexibilität, Stabilisation allgemein sowie von Gelenken, Koordination, Ökonomisierung einer Bewegung etc.

## **FT ein vielseitiges individuelles Training für jedermann/jedefrau.**

### **Angebotsmöglichkeiten**

In der Schweiz bieten vor allem Physiotherapeuten und Personaltrainer funktionelles Training an, in Fitnesscentern hält es aber je länger je mehr auch Einzug. In einigen Studios gibt es bereits das TRX®SuspensionTraining (Schlingentraining).<sup>6</sup>

Und Angebote an Workshops wie Bootcamps (eine Art martialische Gymnastikstunde mit rauen Kommandos), Outdoor-Trainings, Rope Skipping (das gute alte Seilhüpfen) etc. schießen wie Pilze aus dem Boden. Erhältlich ist auch eine ganze Reihe von spannenden und aktuellen Büchern zum Thema. Gruppen-Workouts werden zunehmend optimiert, und hinzu kommen viele unterschiedliche Hilfsmittel wie Kettlebells, TacFit Clubbell, Sandsag, Bulgarian Bag, ViPR®, Seile, Sypoba und viele mehr.

Durch die demoskopische Verteilung, aber auch durch das Aufkommen von Personaltraining, das sich heute nicht mehr nur der Promi, sondern auch der gesundheitsbewusste Breitensportler

leisten kann, kommen vermehrt auch ältere Personen und/oder Menschen mit bereits gesundheitlichen Einschränkungen in die Kurse. Es gibt neben dem One-to-One-Training je länger, je mehr auch Gruppenkurse. Ideal sind Kleinklassen. Da die Anforderungen an FT hoch sind, bleibt abzuwarten, ob es sich in Fitnesscenter in diesem Ausmass umsetzen lässt. Da tun sich für uns Bewegungsfachleute ganz neue Möglichkeiten auf!

### **Grenzen**

Ohne Weiterbildung geht nichts, und man muss bei neuen Trends auch immer die Bedürfnisse der Kunden berücksichtigen. Der Umstand, dass jeder vom boomenden «Fitness-Kuchen» ein Stück abhaben möchte<sup>7</sup>, lässt Fragen aufkommen. So vermischen sich im Gesundheitsmarkt zusehends die Bereiche. Wo früher die Fitness-trainer in Fitnesscenter ausschliesslich mit gesunden Menschen zu tun hatten, sind heute gemäss aktuellen Umfragen auch viele mit gesundheitlichen Einschränkungen am Trainieren. Physiotherapeuten hatten bisher in erster Linie mit «kranken» Menschen zu tun, in der ärztlich angeordneten Nachversorgung. Heute vermischen sich Prävention und Rehabilitation: Physiopraxen bieten Entspannungs-Seminare, mischen kräftig im Pilates- und Personaltraining-Angebot mit, Fitness-Center wiederum bieten Stabilitäts- und Aufbautrainings an, und das durchaus nicht mehr nur am gesunden Menschen. Wichtig ist es daher, dass sich das Weiterbildungsangebot so entwickelt, dass Bewegungsfachleute, die zwar nicht im eigentlichen Sinne therapeutisch tätig sind, den grösstmöglichen Nutzen und vor allem fundiertes Wissen daraus ziehen können.

<sup>6</sup> «Die Suspension-Trainer sind im Moment der Renner bei uns», sagt Manuel Rehm von perform-better.de

<sup>7</sup> DSSV/DeloitteStudie «Der deutsche FitnessMarkt 2012»



## Ist FT wirklich ein Megatrend?

Mannschaftstrainer und Physiotherapeuten werden schmunzeln ob diesem «neuen» Trend.

Sie werden sich fragen: Was ist neu daran? Erinnern wir uns doch ans gute alte Zirkeltraining oder ans Training mit Medizinbällen!

Im Prinzip stimmt das. Was neu ist, ist die Qualität der Bewegungsausführung. Während im Physiobereich immer schon 1:1 gearbeitet worden ist, wird in den meisten Fitnesscentern in der Krafftecke immer noch zu einseitig und zu isoliert trainiert; Ausdauer oder Fitness, Beweglichkeit oder Kraft usw. Kritische Stimmen meinen zudem, FT führe nicht zu grossen Muskeln! Das mag sein. Für Athleten aber ist und war das FT schon seit jeher eine ideale Ergänzung zu ihren komplexen Trainingsmethoden.

Zusammenfassend lässt sich sagen: Unter dem Namen Functional Training wird eine Vielzahl von zwar nicht neuen, aber vielschichtigen Trainingsinhalten vermarktet; es wurden neue Trainingsgeräte entwickelt, und es folgen in naher Zukunft sicher noch weitere.

Monika Stoecklin ist der Meinung:  
Functional Training ist ein Megatrend, und man wird noch lange Zeit davon hören!

Für Auskunft zu Ausbildungs- sowie Weiterbildungsmöglichkeiten, zu empfohlener Literatur und zu weiteren Informationen kontaktiere die Fachgruppenleitung **wellnesstrainer**.

