

# FUNKTIONELLES KRAFTTRAINING

Mag. Erik Fischer



Sportmedizin St. Pölten

Unter dem Begriff „funktionelles Krafttraining“ (functional resistance training) versteht man ein möglichst zweckmäßiges bzw. zweckorientiertes Krafttraining. Im Vergleich zu einem allgemeinen Krafttraining, z.B. an geführten Trainingsmaschinen, werden bei dieser Trainingsform nicht einzelne Muskeln isoliert stimuliert, sondern komplette, mehrgelenkige Bewegungsabläufe trainiert.

Dies bewirkt v.a. einen optimalen Transfereffekt auf alltags-, berufs- und sportartspezifische Bewegungsabläufe, da auch hier niemals einzelne Muskeln isoliert, sondern immer mehrere Muskelgruppen in einem funktionellen Verbund beansprucht werden.

## Weitere Vorteile eines funktionellen Krafttrainings:

Durch eine entsprechende Übungsauswahl und spezielle Übungsvariationen kommt es neben einer Steigerung der motorischen Fähigkeit Kraft und dem Aufbau an Muskulatur auch gleichzeitig zu einer Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten.

Aufgrund der mehrgelenkigen Übungsausführung über gesamte Muskelschlingen erreicht man neben einer Verbesserung der Alltags- und Berufsbelastbarkeit auch eine Steigerung

der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit (optimales begleitendes Krafttraining beim Ausdauersportler!).

Da bei diesen koordinativ anspruchsvollen Übungen immer auf eine optimale Stabilisierung der Wirbelsäule („Autostabilisation“) geachtet werden muss, profitiert v.a. die rumpfstabilisierende Muskulatur als funktionelle Einheit von dieser Trainingsform.

## Mit welchen Trainingsmaßnahmen bzw. Trainingsmitteln kann ein funktionelles Krafttraining durchgeführt werden:

Mehrdimensionale Hantelübungen, Hantelübungen auf instabilen Unterstützungsflächen wie Airex – Kissen®, Gymnastikbällen etc., Übungen an Sling – Trainern („Suspension Training“) sowie an Seilzügen, Übungen mit Kettlebells, Sandbags und Medizinbällen.

**Einschulungen zum Thema funktionelles Krafttraining sowie sportwissenschaftlich geführte Trainingseinheiten können unter Tel.: 0676 / 37 33 007 (Mag. Erik Fischer) gebucht werden.**

## SPORTMEDIZIN ST. PÖLTEN

Dr. Adolf Schärf-Straße 9, 3107 St. Pölten  
T: +43 (2742) 348430, E: ordination.waitzer@kstp.at  
I: www.waitzer.at, F: www.facebook.com/waitzer/