

4. NRW-Landesturnfest 



Turnfestakademie Hamm 2019

Skript

WS 208

WS Functional Training

Referent/in: **Hammes, Antje**

Functional Training

Um den unterschiedlichen Anforderungen des Alltags, Fitnesstrainings oder auch komplexen Bewegungen der Sportarten optimal zu begegnen sind neben dem Herz-Kreislaufsystem unsere neuromuskulären (propriozeptiven), myotensiven (muskelkontraktile Strukturen) und myofaszialen Strukturen als gleichwertig relevant anzusehen.

Unter zur Hilfenahme der Tools wie den Step, Bälle, Loops etc. werden wir gemeinsam diese Stunden nutzen, um die genannten Strukturen gezielt anzusprechen. Dabei werden wir mittels multidirektionaler Bewegungen in den faszialen Bahnen, Mobility-Übungen, Nutzung funktioneller Bewegungsmuster aus dem Bereich der „Animal Moves“, der Plyometrie, Laufbewegungen unterschiedlicher Intensität und Krafttraining ein wenig schwitzen.

Verschiedenen Autoreleasetechniken in myofaszialen Bahnen und unserer zentralen „Scheidewände“ (Diaphragmen) runden die Stunde ab.

Praxis

Prep-Übungen

Beispiel: Die tiefe Kniebeuge

Methodische Reihe für die Einführung Tiefe Kniebeuge mittels verschiedener Tools

Praxis:

Fußgewölbebauer mit Actiball Relax oder Fasziball, Sprunggelenksbewegung mit Ski Trainer und Dynair Twist, Beinachsentraining mit dem Dynair Twist oder Ski Trainer, Beckenlendenregion und das Bewegungsmuster der Kniebeuge mit Schwerpunkt Ansteuerung der Glutaelmuskulatur.

Übungsreihe 1

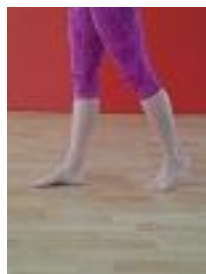


Bild 1-3 Wahrnehmung der Bewegung des Fußgewölbes während der Drehbewegung des Körpers inklusive Sprunggelenk nach dem Abrollen mit dem Actiball Relax

Bild 3-4 Vor- und Rückführung des Spielbeins mit Drehung im Sprung-, Knie- und Hüftgelenk; Beobachtung der Pro-Supinationsbewegung des Standfußes und Reaktivierung der „Fußgewölbebauer“

Bild 5-6 Mobilisation des oberen und unteren Sprunggelenks mit dem Dynair Twist und Ski

Trainer

Übungsreihe 2



Bild 1-3 Test und Übung zur Aktivierung der Glutealmuskulatur (vor allem M. gluteus medius) mit dem Dynair Twist an der Wand, in Seitlage und in Seitlage mit Oberkörperrotation.

Übungsreihe 3



Bild 1 Beinachsentraining mit dem Dynair Twist oder Ski Trainer und Kontrolle der Lendenbeckenregion

Bild 2-4 Tiefe Kniebeuge mit zunehmender Reduktion der Hilfsmittel

Warm-up Agility-Training und Mobility Übungen mit Fokus auf die myofasziale Ketten

Vielfältige Variationen von schwunghaften Bewegungen mit Recoil im 2-Sekunden-Rhythmus der oberen Extremität; Mobilisationen der WS und großen Gelenke in allen 3 Ebenen; Wahrnehmungsanregung durch Differenzierung der ausgeführten Bewegungen zum Erkennen von Einschränkungen in bestimmten myofaszialen Linien, Verbesserung der Gleitfähigkeit der myofaszialen Strukturen und der Gelenke, Laufbewegungen um, auf und über den Balanza Ballstep Group, Variationen des Jumping Jacks. Sukzessive Erhöhung der Intensität, vor allem auf neuromuskulärer Ebene zur Vorbereitung auf Übungen wie kleine Sprintbewegungen mit Beincoordination am Platz oder kleine Box-Jumps auf den Balanza Ballstep Group etc.

Praxis:

Übungsreihe 4



Schwungbewegungen mit dem Dynair Twist und Actiball Relax für die vordere und hintere Armlinie sowie der Front- und Backline nach Tom Myers.

Übungsreihe 5





Mobilisation für die Hüftbeckenregion im Bewegungskomplex mit und ohne Balanza
Ballstep Group

Mobilisation für die Lateralline mit wechselnder Bein- Becken-und Armstellung
Neuromuskuläres Training:

„Krabbeln“ 3-Dimensional

Bewegungen in der Frontal-, Sagital- und Transversalebene um und über den Balanza
Ballstep Group

Übungsfokus: Stabilisierung der WS-Stellung und möglichst genaues Synchronisieren
der diagonalen Arm-Beinbewegung.



„Gluteale-Voraktivierung“ oder auf hessisch „Übungen für Arschlose Wesen“

Monsterschritte seitwärts und schnelle Kniehebe-Hüftstreckbewegungen im Wechsel mit den Loops und s. Prep-Übungen

Übungsfokus: Stabilisierung der WS-Stellung des jeweiligen Standbeins.



Intervalltraining im Wechsel von kraftbetonten und neuromuskulärbetonten Übungen

Praxis:



20 X Tiefe Kniebeuge mit den Loops um Fußballen und Knie auf dem Balanza Ballstep Group, Dynair Twist in den Händen über Kopf oder vor dem Körper mit angehobenen Ellbogen zur Aktivierung der Schultergürtelstrukturen und anschließenden Tapping Sprints am Platz mit dem Loop oder auf dem Ski Trainer



10 X aus der Plankposition auf- und absteigen auf den Balanza Ballstep Group mit 5 Sekunden halten in der Endposition Liegestütz



20X Box Jumps auf den Balanza Ballstep Group



10X Stütz auf den Dynair Twist oder Balanza Ballstep Group mit Abklatschen oder diagonalen Loopzug als Paar Übung

Stabilisationsübungen



Latzug am Boden mit dem Ski Trainer in 2 Variationen



Bridging mit Beinschub auf dem Dynair Twist



Transferübung Seitstütz und diagonales Heben des Dynair Twist



Straight Legraise mit dem Ski Trainer



Schnelle Wechsel der Stützposition in Ganzkörperstabilisation mit Rotation auf dem Ski Trainer



Diaments mit Dynair Twist

Autorelease mit 2 Actiball Relax oder Faszioball

Zielsetzung ist die Wiederherstellung der Beweglichkeit, der Gleitfähigkeit der Gewebe miteinander, die Ausrichtung der Tonusregulation und Förderung der Regeneration durch Verbesserung der Durchblutung sowie des venöslymphatischen Abtransport und damit Vermeidung von Stauungsproblemen

Langsames schmelzendes Abrollen in Kombination mit aktiver Muskelanspannung



Plantarfaszie ▶ Schienbeinaußen-innenkante (M. Tibialis anterior/posterior) und mit den Fingern zwischen den Köpfen des M. Gastrocnemius einhaken während der Beinstreckung



▶ Richtung Kniekehle zum M. Popliteus (Durchtritt der Gefäß- und Lymphstrukturen) ▶ hinteres Oberschenkelseptum wieder mit den Fingern etwas weiten während der Oberschenkelstreckung ▶



Glutealbereich (Betonung M. Gluteus medius) ▶ Thorakolumbalfaszie und Rückenstrecker bis Hinterhaupt ▶



Kopffaszie bis zu den Augenbrauen ▶ zum Brustbein Schlüsselbeinbereich ▶



Zungenbein ► Zwerchfell weiten und entspannen durch annähern mit der Atmung ►



vordere Beckenregion Hüftbeuger mit Bewegung



Abschluss: Hüftbeuger Dehnung in 3 Varianten für die tiefe und oberflächliche Linie und Kieferentspannung