

Lebensqualität verbessern durch Funktionelles Training!

Bücher, Möbel, Wäschekörbe, Einkaufskisten und Kinder sind keine Fitnessgeräte, die sich nur in eine Richtung bewegen lassen. Diese Bewegungen erfolgen ohne Hilfe von Führungen, Schienen und Hebeln.

Das Trainieren der alltäglichen Bewegungsabläufe steht im Vordergrund und steigert gezielt das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit. Anstatt einzelne Muskelgruppen zu trainieren, verwenden funktionelle Übungen die vier Säulen der menschlichen Bewegung, um ganze Muskelgruppen einzubeziehen.

Ein weiterer Schwerpunkt des Funktionellen Trainings ist die Schulung des Gleichgewichts. Um ein würdevolles Altern zu ermöglichen, sollten Gleichgewichtsübungen nicht vernachlässigt werden.

1. Stehen und Bewegen.
... dadurch kann der Körperschwerpunkt linear verlagert werden.
2. Ebenenwechsel des Körperschwerpunktes.
... sind Bewegungen des Rumpfes und der unteren Extremitäten, oder eine Kombination aus beiden die den Körpermittelpunkt verlagern.
3. Ziehen und Drücken.
... verlagert das Gleichgewicht des Körpers unter Einsatz des Oberkörpers.
4. Rotation, Richtungswechsel und Drehmoment.
... beschreibt den Teil der sich kreuzenden Nervenverbindungen der menschlichen Bewegung.

Alle Alltagsaktivitäten sind dreidimensionale Bewegungen. Diese Bewegungen werden in drei verschiedene Bewegungsebenen unterteilt.

1. *Die senkrechte Ebene* unterteilt uns in rechte und linke Körperhälfte,
2. *die frontale Ebene* unterscheidet zwischen vorne und hinten.
3. *Die horizontale Ebene* trennt oben und unten. Sie wird auch als Rotationsebene bezeichnet.

Durch den Einsatz von Medizinbällen und speziellen Bändern können dreidimensionale Bewegungen simuliert und detailliert trainiert werden. Falschen Bewegungsabläufen im Alltag, welche Schmerzen verursachen können, wird somit vorgebeugt.

- Sie wollen einmal ganz anders trainieren?
- Sie wollen funktionell trainieren?

Sie wollen professionell trainieren?

Ich stehe Ihnen gern mit Rat und Tat zur Seite und unterstütze Sie beim Erreichen Ihrer Ziele.

Ihr persönlicher Trainings-, Ernährungs- und Wohlfühlberater.
Steffen Wacker