

SERIE
Indoor aktiv

HEFT 12/2014:
Muskeln spielen
lassen – Ein-
stieg Geräte-
training

HEFT 1/2015:
Herz und
Kreislauf

HEFT 2/2015:
**Functional
Training – die
Königsdisziplin**

HEFT 3/2015:
Tanzend fit
werden



Dr. Meinolf Behrens (Minden) ist seit diesem Jahr im Redaktions-Team. Der Diabetologe und Sportmediziner trainiert im Winter besonders gern im Fitnessstudio.

Autor **Dr. Meinolf Behrens** mb@diabetes-minden.de

Der Mensch hat
650 Muskeln,
die bewegt
werden wollen

Functional Training Die Königsdisziplin

Der gute alte Medizinball ist wieder da – etwas aufgepeppt, aber genauso schwer. Nicht nur im Trainingsprogramm von Fußballtrainer Felix Magath erlebt das oft so ungeliebte Trainingsgerät vergangener Sportstunden seine Renaissance. Functional Training heißt der Fitnessrend, der den Medizinball wiederentdeckt hat.

Functional Training ist natürlich mehr als nur Training mit dem Medizinball. Hinter *Functional Training* verbirgt sich eine effektive Trainingsmethode, die in immer mehr Gesundheitsstudios angeboten wird. **Bewegungen trainieren, und nicht Muskeln**, bringt die Idee des Functional Trainings auf den Punkt. Auch im Gesundheitsstudio Injoy in Lingen gehört das Training mit Kleingeräten auf Freiflächen neben dem klassischen Gerätetraining zum festen Angebot.

„Doch nicht die dicken Dinger aus dem Sportunterricht?!“, war Ingrid Flechtners Gedanke beim ersten Anblick der Medizinbälle im Injoy Lingen; die 59-Jährige ist seit 1985 an Typ-1-Diabetes erkrankt. Unter der Anleitung von Diabetesübungsleiterin Anja Övermöhle trainiert sie regelmäßig an Geräten Kraft und Ausdauer. „Beim klassischen Gerätetraining werden einzelne Muskeln trainiert, beim Functional Training hingegen steht das Training von Bewegungsabläufen im Vordergrund“, erläutert Anja Övermöhle die Besonderheit des Functional Trainings. Functional Training verbessert Koordination, Bewegungsqualität, Körperhaltung und natürlich Kraft und Ausdauer.

Neben dem Medizinball trifft man beim Functional Training auf viele weitere „gute alte Bekannte“ in neuem Design: Gymnastikball, Gummibänder, Springseil, Kugelhantel oder Sandsack. Auch Liegestütze und Kniebeuge in unterschiedlichen Variationen und Schwerkraften sind fester Bestandteil eines Functional Trainings. Mit *Balance Boards* werden Koordination und Beweglichkeit trainiert. Einer immer größer werdenden Beliebtheit erfreut sich zudem eine recht anspruchsvolle Variante – das *Schlingentraining*. Mithilfe des eigenen Körpergewichtes –



„Training hält fit für die Belastungen des Alltags“: Ingrid Flechtner hat seit 30 Jahren Diabetes.



während man mit Armen und/oder Beinen in einem Schlingensystem hängt – werden Beweglichkeit, Koordination, Körperstabilität und Kraft trainiert.

Mehr Bewegungskompetenz erlangen durch das ganzheitliche Training und damit belastbarer werden für den Alltag: Genau das verspricht sich Ingrid Flechtner vom Functional Training. Zu Recht ist sie stolz darauf, dass bei ihr trotz fast 30-jähriger Diabetesdauer keine Folgeerkrankungen vorliegen. Als langjährige Leiterin der **Lingener Diabetikerselbsthilfegruppe** weiß sie aber sehr wohl, wo der Diabetes und seine Folgeerkrankungen den Alltag erschweren können. „Umso wichtiger ist daher ein Training, das uns für Belastungen des Alltags fit hält“, ist Ingrid Flechtner vom Stellenwert des funktionellen Trainings für Diabetiker überzeugt.

Medizinball – die große Chance

„Functional Training mit seinen komplexen Bewegungsabläufen ist in der Trainingsdurchführung und -steuerung sicherlich anspruchsvoller als ein Gerätetraining, hier sind Sportler und natürlich wir Trainer deutlich mehr gefordert“, weiß Anja Övermöhle um die Notwendigkeit einer intensiven Trainingsbetreuung. Auch bei vielleicht schlechten Erfahrungen mit dem Medizinball im Sportunterricht – Functional Training ist nicht nur für Menschen mit Diabetes eine große Chance, den Medizinball neu zu entdecken. ❖

Kontakt: Dr. Meinolf Behrens // Diabeteszentrum Minden // Bismarckstraße 43 // 32427 Minden // Telefon 05 71/84 09 99 // E-Mail: mb@diabetes-minden.de // Internet: www.diabetes-minden.de

Neue und alte Bekannte

Medizinball – der Klassiker

Medizinbälle gibt es in unterschiedlichen Größen, Materialien und mit verschiedenen Eigenschaften. Die im Handel angebotenen Medizinbälle wiegen zwischen 500 g und 10 kg.

Medizinbälle eignen sich vorzüglich, um komplexe und alltagsnahe Bewegungen zu trainieren. Je nach verwendetem Material werden Medizinbälle für Stütz- oder Wurfübungen eingesetzt.

Weitere Informationen und Tipps zum Training mit Medizinbällen gibt es beim Deutschen Turner-Bund (www.dtb-online.de).



Balance Boards/Balance Trainer – schwankend mehr Stabilität



Balance Boards/Balance Trainer sind in unterschiedlichsten Ausführungen erhältlich. Allen gemeinsam ist, dass ein labiler Untergrund geschaffen wird. Hierdurch werden verschiedene Reize gesetzt, die insbesondere Gleichgewicht, Koordination und Körperhaltung trainieren. Gleichzeitig werden Bauch- und Beinmuskulatur gestärkt.

Fitness-Taue – Wellen schlagen

Taue, auch Battle Ropes genannt, eignen sich vorzüglich für ein funktionelles Training. Die Seile – bestehend aus Kunsthanf oder Polyester – werden mit der Mitte am Boden oder an einer Wand angebracht. Mittels kräftiger Auf- und Abwärtsbewegungen der Seilenden mit den Armen werden Wellenbewegungen des Seils erzeugt. Trainiert werden neben Ausdauer und Kraft insbesondere Rumpfstabilität und Gleichgewicht. Als Variante des klassischen Trainings mit Battle Ropes können auch elastische Taue verwendet werden, die dann von zwei sich gegenüberstehenden Trainierenden in Bewegung gesetzt werden.

