

Funktionales Training beim BTB - wie sieht das aus und wozu ist es gut?

Der BTB bietet eine große Palette verschiedener Funktionstrainingsgruppen in unterschiedlicher Belastungsstärke für Erwachsene jeden Alters an.

Bei dem Funktionstraining wird in der Gruppe ein ganzheitliches Krafttraining ohne schwere Gewichte durchgeführt. So stehen nicht selten alle nur auf einem Bein und rotieren mit den Armen in der Luft – ohne umzukippen. Bei diesen Übungen im „Wanken“ und „Wackeln“ werden neben den großen Muskelgruppen auch die vielen kleinen Muskeln der tiefliegenden Haltermuskulatur angesprochen, die Stabilisatoren. Diese geben unseren Gelenken -besonders den Knie- und Hüftgelenken sowie der Wirbelsäule - die nötige Stabilität.

Diese Funktionsgymnastik stärkt nicht allein einen Muskel - wie man es z.B. beim Gerätetraining häufig macht - sondern das Zusammenspiel aller Muskeln. Die Übungen kräftigen den Körper als Ganzes: Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht werden ebenfalls trainiert. Dadurch wird der Übende beim Sport und im Alltag belastbarer und leistungsfähiger. Alltagsunsicherheiten und Stürzen wird vorgebeugt.

In den Bewegungsstunden beim BTB wird deshalb auf weichen Unterlagen (Matten und Pads), auf Bällen und auf einem Bein trainiert. Damit ein Trainingseffekt eintritt, werden die Muskeln bis an ihre Ermüdungsgrenze belastet.

Allerdings sind die Stabilisatoren nicht endlos belastbar. Nach 10 bis 15 Minuten sind sie müde und die reflektorische Arbeit funktioniert nicht mehr.

Das Prinzip des funktionalen Trainings wird beim BTB in den Rücken- und Kraftgymnastikgruppen angewandt, ebenso in den Fitness- und Konditionsgruppen und beim Bodystyling.

Dieses sehr effektive Gruppentraining ist ziemlich anstrengend und schweißtreibend und manchmal belastet es auch noch die Lachmuskulatur!

Funktionstraining verbessert das Wohlbefinden und die Belastbarkeit der Teilnehmer. Leider nur, wenn es regelmäßig durchgeführt wird!

Die Übungsleiter und Übungsleiterinnen freuen sich auf ihre Teilnehmerinnen und Teilnehmer in den verschiedenen Sportgruppen!

Inge Tschorn-Werner



*Intensives Stabilisatoren-Training beim BTB
Hier trainiert Ronald Fischer - BTB Übungsleiter -
auf dem neuen T-BOW*