

„Functional-Training“ bedeutet „zweckmäßig trainieren“

Beim Functional-Training stehen komplexe Bewegungsabläufe wie Liegestütze, Plank-Variationen und Ausfallschritte, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen im Vordergrund.

Beim Functional-Training steht im Gegensatz zum Krafttraining nicht der Muskelaufbau im Vordergrund.

Der Schwerpunkt liegt dabei darauf, den Körper zu stabilisieren sowie Muskelapparat, Muskelansätze, Sehnen und Gelenke für den Alltag oder für intensive sportliche Belastungen fit zu machen.

Functional-Training ist für jeden, der seine Körperwahrnehmung schulen, seine Fitness verbessern oder seine Leistung in bestimmten Sportarten steigern will.

Für das Functional-Training ist kein großes Equipment notwendig.

Die Grundausstattung um die wichtigsten Übungen durchzuführen ist ein Gymnastikball, ein Satz Kurzhanteln oder Kettlebell's und zweckmäßigerweise eine Bodenmatte.

Für Functional-Training benötigen Sie wenig Platz. Sie können zu Hause im Fitnessstudio oder auch draußen trainieren.

Functional-Training trainiert und stabilisiert den ganzen Körper.

Functional-Training macht viel Spaß.

Nutzen Sie meine Videos und meine persönliche Anleitung.

Functional-Training kann in unsere gemeinsamen Ausdauerseinheiten eingebaut werden, zum Beispiel beim Lauftraining.

Buchen Sie Trainingseinheiten bei mir und lassen Sie sich anleiten für die perfekte Ausführung der Übungen.