

Funktionsgymnastik

Übungsleiter: Ulrik Stengel



Um was handelt es sich bei diesem fortlaufenden Kurs?

Unter Funktionsgymnastik versteht man gymnastische Übungen zur Kräftigung, Dehnung und Entspannung der Muskulatur, bei der Gelenke, Sehnen und Bänder nicht übermäßig belastet werden.

Das Funktionstraining verwendet Bewegungen, die reale Situationen simulieren und im Alltag bzw. in bestimmten Sportarten auftreten. Dadurch wird die Ausführung komplexer, motorischer Körperprogramme aufrechterhalten und verbessert.

Anstatt an einzelnen Muskeln zu arbeiten, indem sie dazu gedrängt werden, unter nicht funktionellen Umständen unabhängig voneinander zu arbeiten und zu handeln (wie dies bei herkömmlichen Trainingsmethoden der Fall ist, wie z.B. Gerätetraining), fordern funktionelle Übungen auch das Nervensystem und stärken die richtigen Sequenzen der Muskelaktivierung sowie Timing und Balance.

Wie läuft das 90-minütige Training ab?

1. Mobilisieren (10Min)

Mit sanften Bewegungen, Balance- und Dehnungsübungen im Stehen, werden zunächst Gelenke, Bänder und Sehnen erwärmt und schonend flexibilisiert.

2. Aufwärmen (10Min)

Die Erwärmung der Körpermuskulatur erfolgt abwechslungsreich jeweils mit kleinen Laufeinheiten, kurzen Tabata Sequenzen (HIIT=Hochintensitäts-Intervalltraining) oder Ballspielen.

3. Hauptteil (60Min)

Eine Kombination aus speziellen Übungen aus meinem „Rücken-Fit“ Programm, sowie aus den Bereichen Body-Workout, Pilates und Yoga, dienen der Mobilisation, Muskelkräftigung, Koordination, Balance, Körperwahrnehmung und verbessern darüber hinaus Haltung und Beweglichkeit.

Dabei verwenden wir auch vorhandene „Kleingeräte“ wie Kurzhanteln und Therabänder.

Zur Vertiefung einzelner funktionellen Übungen findet einmal im Monat ein koordiniertes „Circuit Parcour Training“ (Zirkeltraining) mit wechselnden Schwerpunkten statt.

4. Stretch & Relax (10Min)

Mit gezielten Dehnungsübungen wird die jeweils beanspruchte und noch warme Muskulatur/Faszien (Bindegewebe) wieder in ihre Ausgangslänge und Position gebracht um Muskelverkürzungen zu vermeiden und Schlackenstoffe abzutransportieren. Zum Abschluss ruhen wir kurz, lassen Spannung über die Atmung los und richten den Blick nach innen, Körper und Geist in harmonischer Gewahrsamkeit haltend.

Für Sportinteressierte aus allen Alters- und Fitnessstufen ist etwas dabei!

Unsere Gruppe freut sich über Neuzugänge...probiert es einfach aus!