

Motion Matters Functional Onlinekurs – Krafttraining für den Alltag

Vorwort	3
Grundsätzliches.....	3
Funktionelles Training.....	4
Wie funktioniert dieses Manual?	4
Übungen für die Beine	5
Der Squat (Kniebeuge).....	5
Der Lunge (Ausfallschritt).....	5
Varianten von Squat und Lunge.....	6
Übungen für die oberen Extremitäten.....	7
Liegestütz und leichte Liegestütz.....	7
Dips (Trizeps).....	7
Übungen für Bauch und Rücken	8
Der Crunch und der Sit up.....	8
Der Seitstütz.....	8
Der Schwimmer.....	9
Wasserflaschen- Rudern.....	9
Kombinierte Übungen.....	10
Hip Raise (Hüftheber).....	10
Dip mit Hip Extension.....	10
Squat mit Brustwirbelsäulen (BWS) Mobilisation.....	11
Lunge mit Lendenwirbelsäulen (LWS) Stabilisation.....	11
Halber Superman.....	11
Criss-Cross.....	12
Power-Seitstütz.....	13
Rückenmobilisation	13
Der (Yoga-) Hund und Varianten.....	13
Infos	14
Der Verfasser.....	14
Motion Matters – Schule für Sportmotorik & Athletik.....	14
Kontakt	15
Impressum	15
Anlage: Die Workouts der Videoserie.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.

Vorwort

Dieses Manual dient dazu, einen Einblick in die Möglichkeiten des funktionellen Trainings zu erhalten. Es sind die Grundübungen mit ein paar Varianten dazu sowie drei fertig gestaltete Workouts enthalten.

Die Grundübungen können von den Teilnehmern des Kurses beliebig variiert werden und sollen als Anhalts- und Ausgangspunkt für viele weitere Übungen dienen.

Grundsätzliches

Bewegung ist für unseren Körper etwas sehr Essentielles, in der heutigen modernen Zeit aber nicht mehr nötig um durch den Alltag zu kommen. Autos, Rolltreppen, Fahrräder mit Elektroantrieb, Segways und was es nicht alles gibt, ermöglichen es dem modernen Menschen ohne viel Aufwand von Punkt A nach Punkt B zu gelangen. Lieferservices bringen das Essen und zum Unterhalten kann man via Internet mit dem Nachbarn von der Couch aus chatten. Ich will hier nicht gegen die Modernisierung unserer Gesellschaft mobil machen, es bringt sehr viele Vorteile mit sich und eröffnet uns ungeahnte Möglichkeiten.

Leider wird nur sehr oft vergessen für was unser Körper gemacht ist: Um sich zu bewegen. Zu jagen, zu laufen, zu flüchten... Und gibt man ihm das über einen langen Zeitraum nicht, so wird er krank. Heutzutage spricht man von Zivilisationskrankheiten (das sind Krankheiten die ganze Zivilisationen(!!!) betreffen) wie Rückenschmerzen, Diabetes Mellitus oder Adipositas.

Jetzt das Gute: Unser Körper kann alles wieder lernen. Er kann Funktionen wieder aufleben lassen, kann strukturelle Veränderungen vornehmen und sich an Belastungen anpassen. Und das auch noch nach sehr sehr langer Zeit des Nichts-Tuns. Natürlich ist es nicht möglich ein gerissenes Kreuzband durch eine Wunderheilung wieder ohne OP zusammenwachsen zu lassen. Aber durch Bewegung kann eine Kniefehlstellung, eine schlechte Beinachse etc. korrigiert und vielen Problemen entgegengewirkt werden, die normalerweise heute schon als Folgeproblematik einer Kreuzbandruptur gesehen werden. Und das ist nur eines von vielen Beispielen. Bewegung sollte unser Leben bestimmen, dazu ist unser Körper gemacht.

Du hast mit deiner Entscheidung an diesem Kurs teilzunehmen einen wichtigen Schritt in die richtige Richtung gemacht. Ich freue mich sehr, dich in den Reihen der Aktiven begrüßen zu dürfen und wünsche Dir viel Spaß in den Trainings!

Motion Matters – Weil Bewegung Zählt!

Funktionelles Training

„Bewegungen, die nur einen einzigen Muskel isoliert beanspruchen, sind als unfunktionell zu bezeichnen. Funktionelle Bewegungsformen integrieren immer mehrere Muskeln und Muskelgruppen gleichzeitig.“ (Gambetta & Gray 2010)

Funktionelles Training ist also, wie es in dem Zitat oben schon heißt eine Trainingsform, die mehrere Muskeln gleichzeitig beansprucht und diese miteinander interagieren müssen um eine Bewegung auszuführen.

Das heißt, das Ziel von funktionellem Training ist nicht einen Muskel gezielt aufzubauen, sondern **Bewegungen und Bewegungsabläufe** zu erlernen. Und genau um das geht es in diesem Kurs: Alltagsbewegungen in Trainingsbewegungen umwandeln, diese korrekt ausführen lernen und im Alltag besser funktionieren.

Diese Trainingsform verbessert aber nicht nur die Muskulatur und das Zusammenspiel der Muskeln. Sie verbessert auch die Haltung, gleicht eventuelle Fehlhaltungen aus und sorgt für eine erhöhte Mobilität.

Und das Beste daran: Man braucht kein bis sehr wenig Equipment um schon unglaublich viele funktionelle Übungen durchführen zu können. Du machst sie jeden Tag ohne dass es Dir bewusst ist. Ein Beispiel? – Hinsetzen und Aufstehen von einem Stuhl. Im funktionellen Training ist das eine der Grundübungen, die Kniebeuge (oder auf engl. der „Squat“).

Funktionelles Training ist Training für den Alltag. Training um Deinen Tag zu meistern und Training um besser und mit hoher Lebensqualität möglichst lang zu leben. Gut oder?

Wie funktioniert dieses Manual?

Auf den folgenden Seiten siehst du immer Fotos von bestimmten Übungen. Daneben stehen Informationen, was du bei der Übung beachten solltest und wie sie korrekt auszuführen sind. Außerdem sind bei manchen Variationen mit abgebildet, bei manchen nicht.

Auf den freien Zeilen neben den Bildern kannst Du Dir gerne Notizen machen und Ergänzungen aufschreiben.

Viel Spaß mit viel Erfolg bei deinen Trainings!

Übungen für die Beine

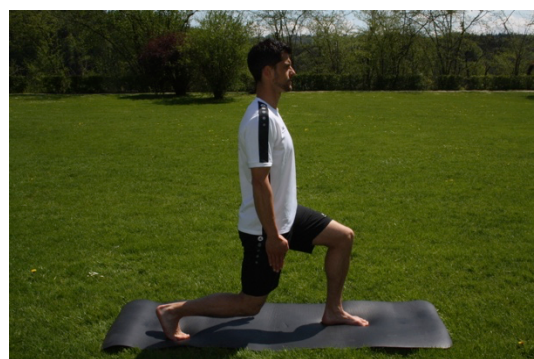
Der Squat (Kniebeuge)



Beine sind schulterbreit
Fersen bleiben auf dem Boden
Rücken ist gerade
Knie gehen nie nach innen (X-Bein)!

Der Lunge (Ausfallschritt)

Zehenspitzen zeigen nach vorne
Vorderes Bein geht NIE nach innen!
Becken ist neutral gestellt



Varianten von Squat und Lunge



Sumo – Squat
Über Schulter breite Aufstellung
Knie nach außen
Gerader Rücken

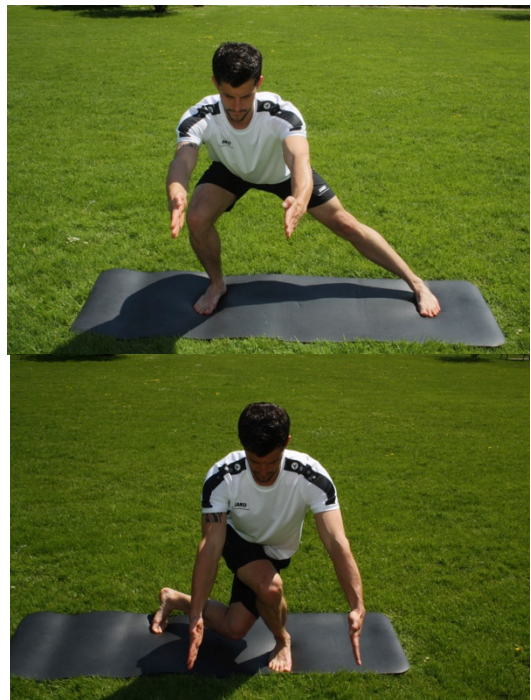
Side- Lunge und Cross- Lunge

Gerader Rücken

Beim Side- Lunge wird das Gewicht auf eine Seite verlagert

Beim Cross- Lunge werden die Beine überkreuzt

Knie gehen immer Richtung Zehen



Übungen für die oberen Extremitäten

Liegestütz und leichte Liegestütz



Oberes Bild: Ausgangsposition für Liegestütz normal.



Mittleres Bild: Ausgangsposition für erleichterte Liegestütz



Durchführung: Körper senkt sich in einem Zug bis fast zum Boden und wird in einem Zug wieder nach oben gedrückt.

Dips (Trizeps)

Aufstützen auf der Bank
Absenken bis zum Boden
Leichter: mit abgewinkelten Knien



Übungen für Bauch und Rücken

Der Crunch und der Sit up



Ausgangsposition mit angestellten Knien (Bild oben)

Crunch: Aufrollen des oberen Rückens, unterer Rücken bleibt am Boden, Hände schieben Richtung Knie (Bild Mitte)

Sit up: Übung für Fortgeschrittene! Es wird komplett aufgesetzt (Bild unten)

Der Seitstütz

Auf Ellenbogen und Fersen gestützt
Körper bildet eine Linie
Hüfte kann als Variante gehoben und gesenkt werden.



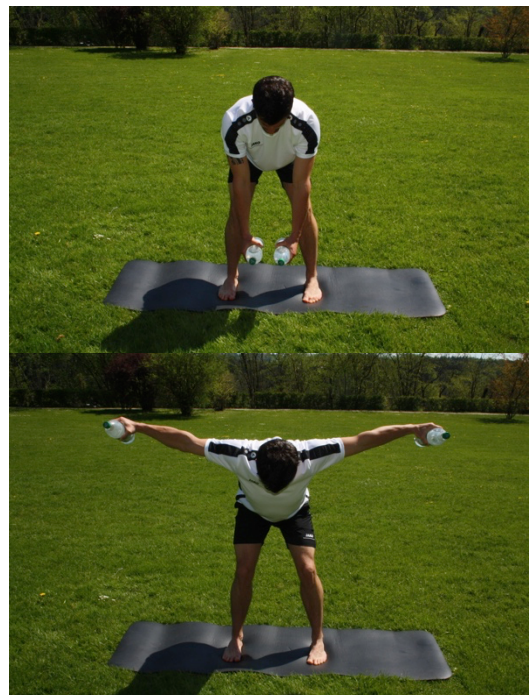
Der Schwimmer



Beine werden ab der Hüfte komplett abgehoben. Arme und Schulter ebenfalls. Beine und Arme machen eine Auf- und Abbewegung (Bild unten)

Wasserflaschen- Rudern

Oberkörper in Vorlage mit geradem Rücken. Ellenbogen bleiben gestreckt und die Wasserflaschen werden soweit wie möglich auf der Seite nach oben gehoben.



Kombinierte Übungen

Hip Raise (Hüftheber)



Schultern und Fersen am Boden, die Hüfte wird so weit vom Boden abgehoben bis eine Linie zwischen Knien und Schultern ist (Bild oben).

Steigerung ist die Bank (Bild Mitte)
Achtung, diese Übung ist bei Schulterproblemen nicht zu empfehlen!

Variation mit Beinheben (Bild unten)



Dip mit Hip Extension

Wie beim Dip, nur dass beim nach oben gehen die Hüfte komplett gestreckt wird.



Squat mit Brustwirbelsäulen (BWS) Mobilisation



Ausgangsposition ist der Squat, in der tiefen Position werden die Arme nach außen genommen und der Oberkörper zu beiden Seiten rotiert.

Lunge mit Lendenwirbelsäulen (LWS) Stabilisation

Ausgangsposition ist der Lunge. Hände hinter den Kopf. Dann wird mit dem gegenüberliegenden Ellenbogen zum vorderen Knie gegangen. Wechseln.

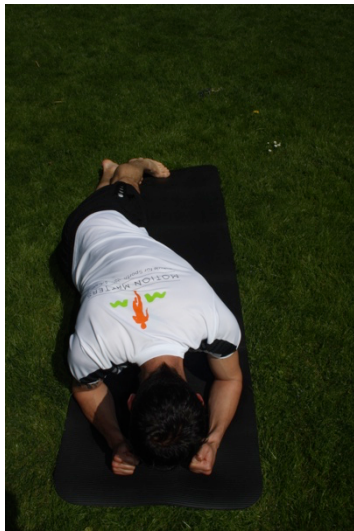


Halber Superman



Ausgangsposition ist die Liegestütze. Dann werden ein Arm und das gegenüberliegende Bein nach oben gestreckt.

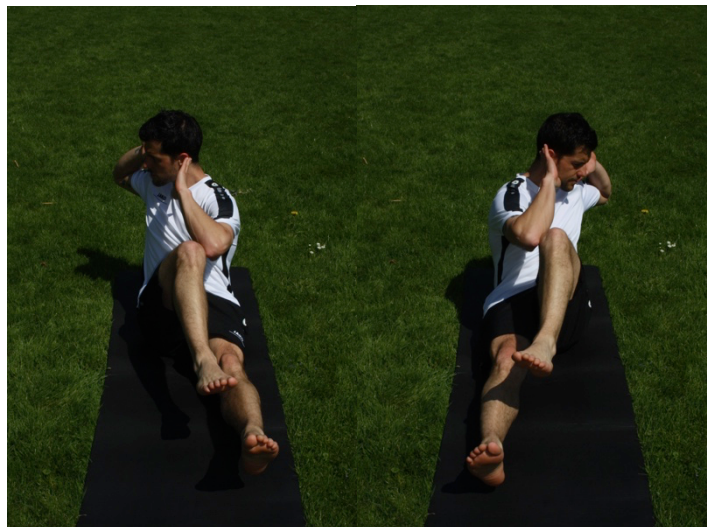
Body-Whip



Im Unterarmstütz wird das Gesäß abwechselnd auf beide Seiten gebracht. Die Bewegung erfolgt sehr rund (kein Hohlkreuz in der Mitte!!). Achtung: diese Übung erfordert schon eine gute Stabilität im Rumpf und einen gesunden Rücken!

Criss-Cross

Der Ellenbogen wird mit dem gegenüberliegenden Knie zusammen gebracht und anschließend die Seite gewechselt. Der Übergang ist fließend.



Power-Seitstütz



Seitstützvariante für Stabile: Oberer Arm und oberes Bein werden gestreckt und in der Mitte zusammengeführt. Hüfte bleibt dabei oben!

Rückenmobilisation

Der (Yoga-) Hund und Varianten

Beim Hund wird das Gesäß nach oben geschoben und die BWS durchgedrückt. In dieser Variante kann anschließend ein Bein angezogen und der Rücken richtig rund gemacht werden. Auf dem unteren Bild ist außerdem eine Variante mit hüftöffnender Außenrotation des hochgestreckten Beines zu sehen.



Infos

Der Verfasser

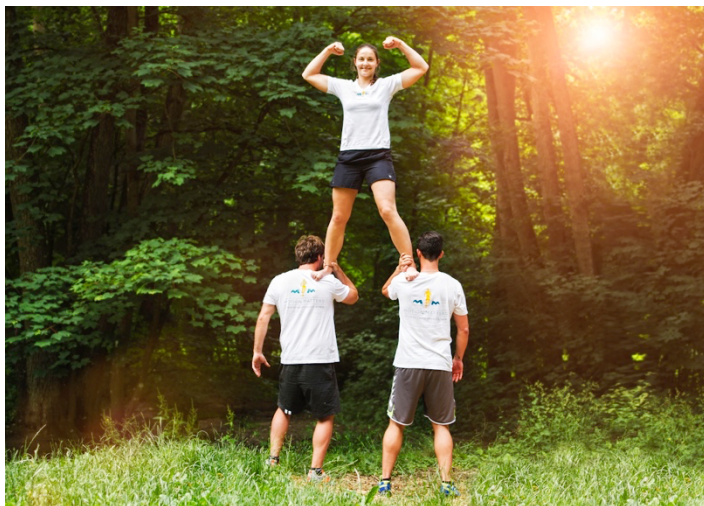
Mein Name ist Matthias Orwat und ich bin von Beruf Sportwissenschaftler. Meine Liebe zum Sport und die Suche nach dem „Was will ich wirklich im Leben machen“ haben mich nach abgeschlossener Banklehre dazu getrieben Sportwissenschaften an der Universität Salzburg zu studieren. Bald konnte ich als Studienassistent größere Studien koordinieren und als Mitarbeiter am Olympiastützpunkt in Rif Erfahrungen in der Leistungsdiagnostik sammeln. Mittlerweile bin ich als selbstständiger Trainer und Leiter von Motion Matters Traunstein und als Geschäftsführer der Motion Matters Online UG tätig und kann hier meine Passion jeden Tag verwirklichen.



Motion Matters – Schule für Sportmotorik & Athletik

Mit Motion Matters haben sich meine beiden Kollegen Alex und Moritz Anfang 2015 überlegt, Sport auf höchstem Niveau für jedermann zugänglich zu machen. Beide können Trainertätigkeiten und Ausbildungen auf internationalem Niveau vorweisen und leben wie auch ich die Liebe zum Sport. Ende 2015 bin auch ich mit der Eröffnung des Standortes in Traunstein eingestiegen.

Motion Matters zeichnet sich durch ein Netzwerk mit Fachleuten und Trainern aus, das



es uns ermöglicht hochspezialisierte und individualisierte Lösungen für Sportler, Mannschaften, Privatpersonen oder Firmen anbieten zu können. Kooperationen mit den Universitäten Salzburg und Mainz sowie dem Olympiastützpunkt Salzburg Rif ermöglichen es uns am Puls der Zeit zu arbeiten.

Auf unseren Homepages

www.motionmatters.de und www.motionmatters.online erhältst du weitere Infos zu uns und unserer Tätigkeit. Schau doch einfach mal vorbei.

Kontakt

Bei Fragen oder Anliegen kannst du uns gerne unter folgenden Kontaktdaten erreichen:

Motion Matters Online UG
Vertreten durch Matthias Orwat
Kammerer Str. 37
83278 Traunstein

Email: support@motionmatters.online

Web: www.motionmatters.online

Impressum

Alle verwendeten Bilder sind geschützt und gehören Motion Matters – Schule für Sportmotorik & Athletik. Das betrifft auch das Logo sowie die erstellten Texte.

Dieses Manual dient rein der Verwendung bei den Kursen von Motion Matters. Eine Verbreitung oder weitere Verwendung bei Kursen die nicht von Motion Matters, einem Lizenznehmer oder Franchisepartner von Motion Matters genehmigt wurden ist nicht gestattet und wird geahndet.