

„Weekly – functional“

„**Weekly – functional**“ ist eine Weiterentwicklung von *Weekly-assisted power training* und entstand aus einigen Fortbildungen und anregenden Fachdiskussionen mit Kollegen, Physiotherapeuten und Ärzten.

Ergänzend zum effizienten Maschinentraining arbeiten Sie in der Einheit „**weekly – functional**“ wie gewohnt mit Ihrem Personal Trainer in 25 min 1:1 – ohne Trainingsgeräte. Zum Einsatz kommen Methoden, die Ihren Trainingserfolg unterstützen und erweitern. Da wir hier ganz besonders auf die Bewegungsausführung achten gilt **Qualität vor Quantität!**

Was ist „Funktionelles Training“?

Funktionelles Training ist eine alltagsrelevante und sportartübergreifende Trainingsform und beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht.

Das Hauptaugenmerk liegt in der Stabilisierung der Gelenke, besonders im Rumpfbereich bei Bewegungsmustern, wie sie auch im Alltag vorkommen können. Stabilisationsübungen im Hüftbereich haben Auswirkungen sowohl auf die Bauch- und Rücken- als auch die Beinmuskulatur.

Die Zielsetzungen werden mit Ihnen gemeinsam erarbeitet. Diese sind vor allem Leistungssteigerung, -erhaltung, Verbesserung des Gleichgewichts, der Beweglichkeit und der Stabilisation von Gelenken. Ihr Erfolg zeigt sich in einer Ökonomisierung von Bewegung(-sabläufen).

Weekly – Assisted Power Training

Stubenring 18/4, 1010 Wien
Tel: 01 512 10 43, mail@weekly-powertraining.at

www.weekly-powertraining.at

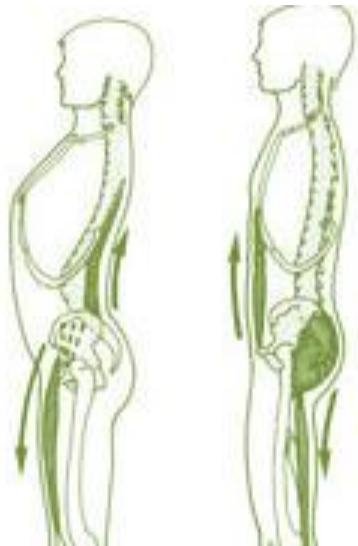
Ihr Trainer arbeitet in der Einheit aktiv mit Ihnen und achtet auf die richtige Bewegungsausführung, steuert durch Varianten der Übungsausführung den Schwierigkeitsgrad und unterstützt durch gezieltes Feedback Ihre Eigenwahrnehmung. Gegebenenfalls ist es notwendig zusätzlich zu den Stabilisations- und Kräftigungsübungen die Beweglichkeit über punktuell Dehnen zu verbessern.

Was ist nun der Unterschied zum Weekly-Maschinentraining?

Das Maschinentraining isoliert bei den meisten Geräten wenige Gelenke bzw. Muskelgruppen und verbessert so die Funktion der einzelnen Muskeln. In der Einheit „**weekly – functional**“ trainieren Sie verstärkt unter Einsatz Ihres eigenen Körpergewichts an Bewegungsabläufen, in denen die Stabilisierung der einzelnen Gelenke, besonders im Rumpfbereich eine wesentliche Rolle spielt. Dabei nutzen Sie die vom Maschinentraining effektiv gewonnene Muskelkraft.

Beispielsweise trainieren Sie an der Trainingsmaschine „*Torso rotation*“ (die „Lieblingsübung“ unserer Kunden) die schräge Bauchmuskulatur sitzend. Im Alltag und beim Sport (Golf!) gebrauchen Sie diese Muskulatur meist im Stehen, beim Heben oder Tragen. An der Maschine verbessern Sie so die Funktion des Muskels isoliert, wenn er alleine arbeitet und "nur" seine „Aufgabe“ erfüllt. Die Übungen in den funktionellen Einheiten orientieren sich gezielt auf das Zusammenspiel gemeinsam mit anderen Muskelgruppen wie in diesem Fall Beine.

Dieses Beispiel zeigt, dass sowohl Bauch- als auch Beinmuskulatur an der Ausrichtung und Stabilisierung der Hüfte beteiligt sind.



In der *Abbildung links* erkennen Sie eine nach vorne gekippte Hüfte. Hervorgerufen wird sie durch eine verkürzte Muskulatur der Oberschenkel Vorderseite (m. quadriceps - *Pfeil nach unten*) und eine ebenfalls verkürzte Rückenstreckmuskulatur (*Pfeil nach oben*). Begünstigt wird diese Situation durch eine schwache Bauchmuskulatur, deren Aufgabe das Hinaufziehen der Hüfte ist (*Abbildung rechts* - *Pfeil nach oben*).

An der Trainingsmaschine „*Torso rotation*“ trainieren Sie gezielt die Bauchmuskeln, an der „*leg press*“ stärken Sie Ihre Beine und den Gesäßmuskel (*Abbildung b* - *Pfeil nach unten*) und an der „*lumbal extension*“ kräftigen Sie Ihre Rückenstreck-Muskulatur.

Die notwendige Beweglichkeit erlangen Sie durch gezieltes Dehnen in der „*weekly – functional*“-Einheit, wo wir die Kräfte „zusammenführen“ und z.B. in der Liegestütz Ausgangsposition oder „*planks*“ aktiv gegen ein „Durchhängen des Rückens“ vorgehen.

Zusammen bringen diese beiden Trainingsformen die Hüfte wieder in die „richtige“ Position. Um die Sensibilisierung auf die gewünschte, mitunter auch schmerzfreie Haltung zu bringen arbeiten Sie mit Ihrem Trainer in „*weekly-functional*“ genau an dieser notwendigen Körperwahrnehmung und diesem Zusammenspiel mit dem Ziel den Status auch im Alltag halten zu können – habituelle Haltung.

Somit ergänzen sich beide Einheiten „*weekly – Maschinentraining*“, und „*weekly – functional*“ optimal. Weder dem Maschinentraining, die isoliertere Trainingsform, noch dem Funktionstraining, das Arbeiten in Muskelketten, sprechen wir eine wichtigere Bedeutung zu. Wir empfehlen daher die **Kombination beider Trainingsformen**. Ihr Trainer bespricht mit Ihnen gerne die für Sie nützlichste und zu Ihre Situation passendste Variante.

Für wen eignet sich „*weekly – functional*“?

Jeder kann funktionelles Krafttraining betreiben. Besonders Anfänger und Personen mit leichten Bewegungseinschränkungen durch einseitige Berufsbelastung oder Verletzungen profitieren besonders von den Bewegungskorrekturen unserer Trainer. Für Fortgeschrittene wird der Schwierigkeitsgrad entsprechend angepasst und ein forderndes Training gestaltet. So ist „*weekly – functional*“ für Anfänger sowie für Sportprofis gut geeignet.

„*Weekly – functional*“ ist zudem eine hervorragende Ergänzung zu einer laufenden Physiotherapie bzw. ihre Fortsetzung. Die Weiterführung des dort erarbeiteten Trainingserfolgs sichert Ihren Wiedereinstieg in den Alltag.

**„Mit smartem Krafttraining
bleiben Sie fit, gesund und attraktiv!“**

Weekly – Assisted Power Training

Stubenring 18/4, 1010 Wien
Tel: 01 512 10 43, mail@weekly-powertraining.at

www.weekly-powertraining.at