



FUNCTIONAL TRAINING



FUNCTIONAL TRAINING IM VEREIN

BASISPROGRAMM & GRUPPENTRAINING

[STB.DE/GYMWELT](https://stb.de/gymwelt)



Die Idee

IM LIEGEN BEGINNEN:

Der Grund für liegende Aktivitäten ist einfach: Auf dem Boden zu Arbeiten minimiert die Belastung für die Wirbelsäule. Im Stand und Sitzen müssten wir zusätzlich gegen die Schwerkraft arbeitende Kräfte Widerstand leisten. Deine vertrauten Körpermuster würden dich immer wieder in die fehlerhaften Positionen bringen.

Mit Hilfe der Vorabübungen, der aktiven kreisenden Gymnastik, den Resetting-Übungen, sowie den anderen Übungen in aufbauenden Stufen (Stufe I bis IV) bzw. das Zurückgehen an den Anfang der menschlichen Entwicklungsstufen, der Extensionsübungen aus der Bauchlage, den (Roll-)Bewegungen am Boden und den stabilisationsfördernden Ansätzen erlangen wir unsere natürliche Funktionalität wieder und lockern, entrostet und ordnen den Körper, die Muskeln, Faszien und die Wirbelsäule neu ein.

Auch bei Gelenk- und Muskelproblemen im Rücken- und Wirbelsäulenbereich können mit den Übungen Dysfunktionalitäten reduziert, oder sogar beseitigt werden. Das Basisprogramm & Gruppentraining kann zudem hervorragend als Ausgleichstraining angewendet werden.

Uns ist bewusst, dass jeder sofort eine Verbesserung sehen möchte, wenn er mit Übungen gegen seine Leiden angehen will. Man braucht dafür jedoch Geduld, manchmal auch viel Geduld. Unsere Körperhaltung ist eine der stärksten Gewohnheiten des Menschen. Diese starke, tief verwurzelte Gewohnheit umzuprogrammieren, braucht Zeit. Es kann bis zu einem Jahr dauern, bis sich die faszialen Strukturen neu ausrichten.

Somit gilt, geduldig und regelmäßig die Übungen ausführen, um deine Körperhaltung, dein Wohlbefinden und vor allem deine Lebensqualität zu verbessern.

In diesem Sinne: „Back to Functionality“! Wir wünschen dir viel Spaß und Erfolg bei der Umsetzung!

Stufen

Anamnese aus Functional
Training Test (FTT)

Stufe I

1. – 4. Woche
(aus den Punkten
1 – 4 + 11)

Re-Test

Stufe II

5. – 8. Woche
(aus den Punkten
1 – 6 + 11)

Re-Test

Stufe III

9. – 12. Woche
(aus den Punkten
1 – 8 + 11)

Re-Test

Stufe IV

13. – 16. Woche
(aus den Punkten
1 – 10 + 11)

Überblick der Übungen

- | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <p>6 VORABÜBUNGEN –
interessanter Ansatz –
eine positive Wirkung!</p> | 1 | <p>76 HÜFTE UND GANZKÖRPER-
AKTIVIERUNG – Mobilität und
Stabilität (MoStabi) stehend:
drei Ebenen</p> | 9 |
| <p>21 OPTIMALES AUFWÄRMEN
der Gelenke als tägliche
Hausaufgabe (Gelenkshygiene)</p> | 2 | <p>81 MOVE PREPS</p> | 10 |
| <p>33 RESETTING – Übungen
anlehnend an die Entwicklungs-
stufen des Kindes</p> | 3 | <p>105 AEROBES TRAINING
FÜR DAS GEHIRN</p> | 11 |
| <p>42 ROLLBEWEGUNGEN</p> | 4 | <p>106 (RE-)TEST NACH JEDER STUFE</p> | |
| <p>51 GESÄBKTIVIERUNG</p> | 5 | <p>107 UNSER ZIEL</p> | |
| <p>54 90/90-SITZ – Innen- und
Außenrotation sowie
Wirbelsäulenmobilisierung</p> | 6 | <p>108 VERWEIS
AUSGLEICHSTRAININGS-
BROSCHÜRE</p> | |
| <p>59 WIRBELSÄULE UND
HÜFTAKTIVIERUNG – Abrollen
rückwärts aus der Sitzposition</p> | 7 | <p>109 LITERATURVERZEICHNIS</p> | |
| <p>64 HANDGELENKSMOBILITÄT
und Oberkörper, Rumpf- und
Hüftaktivierung, ROCKING
im Vierfüßler auf den Händen
und BEUGEMUSTER</p> | 8 | | |

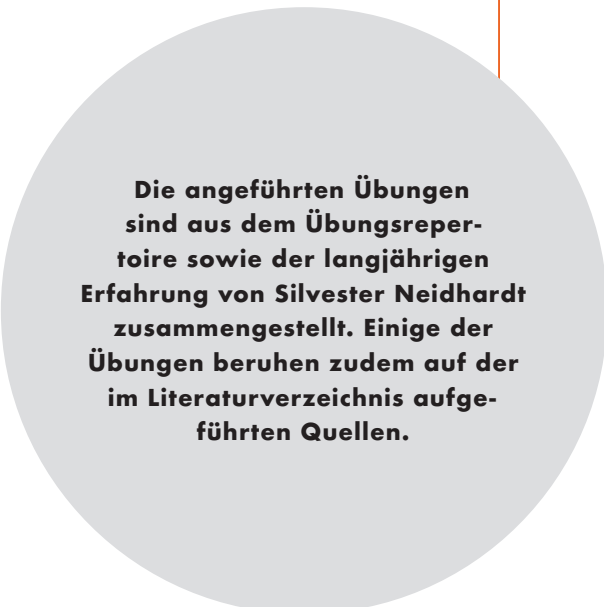
VORABÜBUNGEN

1

Die folgenden Übungen dienen der Vorbereitung und dem Aufwärmen des Körpers, d. h. der Körperpräparation – also zum Beispiel dazu, das vegetative Nervensystem anzuregen, die Ansteuerung des motorischen Nervensystems zu optimieren, die Durchblutung zu verbessern und sich mental auf das Ausgleichstraining vorzubereiten. Außerdem bieten sich diese Übungen ausgezeichnet als Ausgleichsübung im Büro an.

VORABÜBUNGEN – interessanter Ansatz – eine positive Wirkung!

- 1 Nasenatmung in der Rückenlage
- 2 Body Oxygen Level Test
- 3 Fußsohle massieren
- 4 Ohren und Occipitalis massieren
- 5 Nervenmobilisation
- 6 Peripheres Sehen (Pupillen wandern mit und Augenkreisen)
- 7 Augenliegestütz
- 8 Nah und Fern
- 9 Kopf schnell links/rechts bewegen
- 10 Arme und Beine ausschütteln
- 11 Wippen und Hüpfen
- 12 Bauch massieren



Die angeführten Übungen sind aus dem Übungsrepertoire sowie der langjährigen Erfahrung von Silvester Neidhardt zusammengestellt. Einige der Übungen beruhen zudem auf der im Literaturverzeichnis aufgeführten Quellen.

FUßSOHLE MASSIEREN



MATERIAL: Trigger-, Tennisball o. ä.

ANWEISUNG

- Führe anfangs den Finger-Boden-Abstand-Test durch und merke dir den Abstand.
- Massiere nun in langsamen Bewegungen mit dem Ball deine Fußsohle mit etwas Druck, von der Ferse bis zu den Zehen.
- Mache diese Übung für ca. eine Minute.
- Es ist möglich, dass dir Stellen auffallen, die sich etwas verhärtet anfühlen. Versuche, solange der „Schmerz“ moderat ist, mit dem Ball ca. 20 bis 30 Sekunden auf dieser Stelle zu bleiben und etwas fester zu drücken.
- Massiere danach den Fuß wieder etwas aus.
- Wiederhole diese Übung nun mit dem anderen Fuß.



Wenn du erneut den Finger-Boden-Abstand-Test durchführst, wirst du durch das Massieren der Fußsohle meist eine Verbesserung feststellen, da hier die Reflexzonen aktiviert werden

OPTIMALES AUFWÄRMEN

2

Gelenkprobleme sind heutzutage größtenteils nicht mehr Folge einer Überbelastung, sondern eher einer Unterbelastung. Wenig Bewegung führt zu einer fehlenden Versorgung der Knorpel mit wichtigen Nährstoffen und Sauerstoff über das Blut.

Unsere Knochenenden sind überzogen mit Knorpel, und die Gelenkkapsel umschließt die mit Flüssigkeit ausgefüllte Gelenkhöhle, um während einer Bewegung die Reibung zu verhindern. Diese Gelenkflüssigkeit sollte kontinuierlich ausgetauscht und erneuert werden. Das funktioniert nur, indem die Gelenke regelmäßig bewegt werden.

Um dieser Reibung im Gelenk entgegenzuwirken, ist es sinnvoll, die Gelenkflüssigkeit zu aktivieren, aufzuwärmen und somit die Durchblutung und die vermehrte Produktion zu fördern. Nur so können Abnutzungen und Verletzungen vorgebeugt werden.

Daher empfiehlt es sich, jeden Tag folgende Übungen zur Mobilisation der Gelenke durchzuführen:

OPTIMALES AUFWÄRMEN DER GELENKE ALS TÄGLICHE HAUSAUFGABE (GELENKSHYGIENE)

- 13 Kopf
 - 14 Schulterblatt mit hängenden Armen
 - 15 Schulter/Arm
 - 16 Oberkörper
 - 17 Ellenbogen
 - 18 Handgelenk
 - 19 Hüfte/Bein
 - 20 Knie
 - 21 Fuß/Sprunggelenk
 - 22 Zehenaktivierung
 - 23 Cat and Camel
-

CAT AND CAMEL



ANWEISUNG

- Gehe in den Vierfüßler-Stand: Die Arme sind unter den Schultern platziert, die Daumen zeigen zueinander, die restlichen Finger sind gespreizt und der Rücken ist neutral. Die Knie sind unter den Hüftgelenken aufgestellt.
- Rolle deinen Rücken mit dem Gesäß beginnend Wirbel für Wirbel zu einem Katzenbuckel ein (von LWS zu HWS). Der Kopf geht zur Brust.
- Komme nun, von unten beginnend, Wirbel für Wirbel über die LWS bis zur HWS in ein Hohlkreuz. Den Kopf in Richtung Nacken bewegen, der Blick geht Richtung Decke.
- Wiederhole die Übung je 2- bis 4-mal.



Diese Übung dient der Mobilisation der ganzen Wirbelsäule.

RESETTING-ÜBUNGEN 3

Die sogenannten Resetting-Übungen bewähren sich speziell bei Gelenk- und Muskelproblemen im Rücken- und Wirbelsäulenbereich. Sie bauen auf den frühkindlichen Entwicklungsstufen auf, um den Körper und das Gehirn wieder dahingehend zurückzusetzen, also zu „resetten“. Diese Entwicklungsstufen sind die Basis unserer Bewegungen, die durch unsere Alltagsroutinen (häufiges, langes Sitzen) immer mehr an Geschmeidigkeit verlieren.

Führe die folgenden Übungen nacheinander durch, und du wirst bei den Re-Tests eine spürbare Veränderung feststellen.

RESETTING-ÜBUNGEN ANLEHNEND AN DIE ENTWICKLUNGSSTUFEN DES KINDES

- 24** Vorab-Test: Kopf-Oberkörper heben und Kopf seitlich ablegen und links/rechts vergleichen
 - 25** Stirn abputzen
 - 26** Kinn abputzen
 - 27** Hand unter der Wange-Ellenbogen anheben und aufdrehen
 - 28** Kopf verdrehen
 - 29** Kopf diagonal hängen lassen und im Wechsel von links nach rechts schwenken
 - 30** Re-Test: Kopf verdrehen
 - 31** Re-Test: Kopf-Oberkörper heben
-

ROLLBEWEGUNGEN

4

Durch Rollbewegungen lassen sich verschiedenste Bereiche, wie zum Beispiel die Brustwirbelsäulenbeweglichkeit, die Rumpf- und Rotationsstabilität oder die Verschaltung des Ober- und Unterkörpers, aktivieren und verbessern. Zudem kräftigen Rollbewegungen die Mittellinie des Körpers, die Extremitäten, das vestibuläre System (Innenohr-Gleichgewichtssinn) und das Gehirn.

Der Mensch kommt ursprünglich mit einer sehr guten Mobilität auf die Welt, die jedoch nicht lange erhalten bleibt. Unsere Alltagsroutinen und die einseitigen Sportarten bewirken genau das Gegenteil: Wir werden steif und unbeweglich.

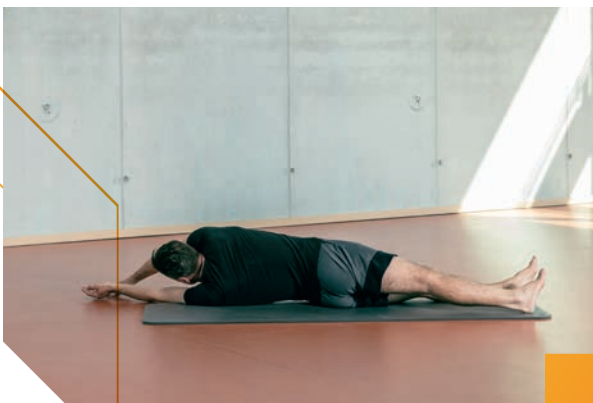
Durch die Rollübungen mit integrierten Streckungen und dem Resetting wird eine hervorragende Möglichkeit zur Korrektur und zum Ausgleich des Körpers geschaffen.

Folgende Rollübungen sollten als tägliche Hausaufgabe gesehen werden. Führe die Übungen 32 bis 37 jeweils **1 bis 2 Minuten** durch – versuche, dies so geschmeidig wie möglich zu tun.

ROLLBEWEGUNGEN

- 32** Von Schulter zu Schulter rollen
 - 33** Abwechselnd ein Bein scheren
 - 34** Freies Rollen ohne Vorgaben
 - 35** Einleitung der Drehbewegung mit dem Kopf und einem Arm
 - 36** Einleitung der Drehbewegung mit einem Bein
 - 37** Arme und Beine bleiben beim Rollen ständig in der Luft
 - 38** Knie und Ellenbogen halten Kontakt
 - 39** Hände greifen die Füße
-

VON SCHULTER ZU SCHULTER ROLLEN



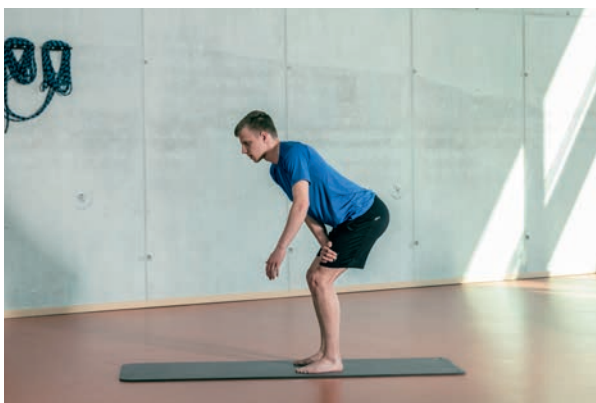
ANWEISUNG

- Lege dich ausgestreckt in Rückenlage auf den Boden, die Arme sind nach hinten gestreckt.
- Hebe den Kopf und einen Arm an und greife mit diesem Arm über den liegenden Arm weit nach oben (der Blick folgt der weit greifenden Hand).
- Deine Beine sollten entspannt liegen bleiben, während deine Hüfte durch die Verdrehung des Oberkörpers mitgezogen wird.
- Drehe dich nun wieder auf den Rücken zurück und wiederhole diesen Bewegungsablauf in die andere Richtung.



Diese Übung aktiviert und mobilisiert die myofaszialen Strukturen sowie den unteren Rücken und den Latissimus.

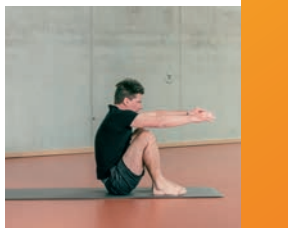
DIAGONAL MIT EINER HAND AUF DEN OBERSCHENKEL DRÜCKEN



ANWEISUNG

- Stelle dich in einen hüft- bis schulterbreiten Stand.
- Die Zehen zeigen nach vorne.
- Hüft- und Kniegelenke sind leicht gebeugt.
- Beuge deinen Oberkörper mit doppelter S-Form der Wirbelsäule nach vorne und strecke gleichzeitig das Gesäß nach hinten.
- Die Unterschenkel bleiben senkrecht und die Knie werden minimal nach außen gedreht.
- Lege deine rechte Hand auf den linken Oberschenkel mittig ab.
- Halte deinen Oberkörper neutral und drücke 20 Sekunden mit der rechten Hand auf den linken Oberschenkel.
- Während der Druckphase (20 Sekunden) drehe den Oberkörper 3- bis 4-mal und strecke den linken Arm jeweils nach oben und wieder zurück in die Ausgangsposition.
- Richte dich auf und wiederhole den Ablauf auf beiden Seiten 2- bis 3-mal für jeweils 20 Sekunden.

WANZENROLLE (BUG ROLL)



ANWEISUNG

- Ausgangsposition ist die tiefe Hocke.
- Beide Arme sind zwischen den Beinen platziert, während die Fußsohlen, wenn möglich, komplett den Boden berühren.
- Halte deinen Rücken rund, während du kontrolliert nach hinten abkippst und über die Wirbelsäule abrollst, bis deine Schulterblätter den Boden berühren.
- Leite das Vorwärtsrollen mit einem Impuls aus dem Becken ein.
- Nutze den Schwung, um wieder auf den Fußsohlen aufzukommen und das Becken vom Boden abzuheben.
- Wiederhole das Abrollen 8- bis 10-mal.

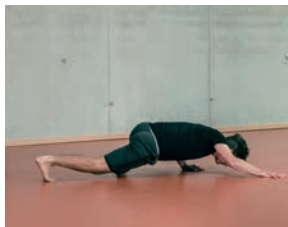
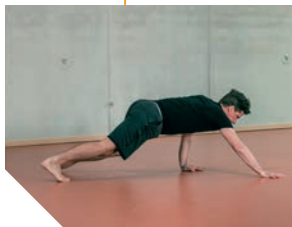
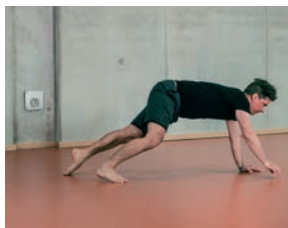


Diese Übung mobilisiert Wirbelsäule und Hüfte und trainiert Rumpfkraft und Koordination.

ANMERKUNGEN:

- Bevor du die Übung aus der tiefen Hocke ausführst, rolle erst einmal aus dem Sitzen über deine Wirbelsäule vor und zurück, um ein Gefühl für die Bewegung zu bekommen.
- Die Rollbewegung zurück in die tiefe Hocke kannst du mit deinen Armen unterstützen, indem du dich aktiv zwischen den Beinen nach vorne schiebst, bis du über die Fersen mit den Fußsohlen wieder den Boden berührst.

SPIDERMAN



ANWEISUNG

- Nimm eine klassische Liegestützposition ein.
- Die Füße sind schulterbreit und die Hände auf Höhe der Schultern.
- Beuge ein Bein und bringe das Knie des bewegendes Beines zum Ellenbogen.
- Setze den Fuß des bewegendes Beines auf Höhe des Gesäßes am Boden ab.
- Bewege den gegenüberliegenden Arm nach vorne und setze die Hand vor dem Körper ab.
- Drücke dich vom Boden ab und wiederhole die Bewegung auf der anderen Diagonalen, wenn möglich gleichzeitig je 4- bis 6-mal pro Seite.
- Je tiefer der Körperschwerpunkt bei der gesamten Übung, desto intensiver.



Diese Übung trainiert deine Oberkörperkraft, mobilisiert die Hüften und fördert die Koordination.

UNSER ZIEL

Unser Ziel es, bei dir mit den ersten „Teste dich selbst“-Ergebnissen und den daraus resultierenden ersten Erkenntnissen sogenannte Aha-Erlebnisse auszulösen.

So kann dein alltagsträger, sitzend geprägter und vielleicht eingerosteter Körper mobilisiert werden. Wir wollen dir zu einem bewussteren Umgang mit deinem Körper und einer aktivierten Bewegungsfreude verhelfen.

Zudem wollen wir dir über diese vier Stufen die Philosophie vermitteln, dass es kein klassischer Sport wie wir ihn kennen sein muss, um beweglicher, aufrechter, spannungs- und schmerzfreier zu werden und zu leben.

TIPP VON SILVESTER NEIDHARDT:

„Ich vermute, dass auch in deinem Körper Veränderungen stattgefunden haben, welche mit Hilfe der regelmäßigen Tests nach jeder Stufe sichtbar und motivierend waren.“

Greife immer wieder auf diese Übungen zurück, ich mache sie auch regelmäßig.

Plane dir deine Ausgleichstrainings pro Woche ein.

Baue Augenübungen in den Alltag oder im Büro mit ein.

Setze die kreisende Gymnastik zum Aufwärmen der Gelenke fort.

Starte mit den Übungen am Boden: Aufrichten, Rollen, Hüfte mobilisieren, Rumpf stabilisieren und Gesäß aktivieren.“

Wenn du möchtest, schicke uns deine Erfahrungen per E-Mail, deinen ersten und den letzten Test (nach den durchlaufenden Stufen). Wir würden uns sehr darüber freuen!

gymwelt@stb.de

DIR HAT DIE LESEPROBE GEFALLEN? DU MÖCHTEST MEHR ERFAHREN?

Hier kannst
du die vollständige
Broschüre, sowie weitere
Broschüren der Functional
Training Reihe (s. u.), erwerben:

BESTELLEN



**Lass dich zum Refunction
Coach (Zielgruppe
Erwachsene) ausbilden**

ANMELDEN

**Mach dich fit im Bereich Kinder
– hier geht's zur Fortbildung
Functional Training für Kids**

ANMELDEN



#1 Functional Training
im Verein, Test &
Ausgangslage, STB



#3 Functional Training
im Verein, Ausgleichs-
training – Korrigierende
Übungen, STB



Functional Training
im Verein für Kids, STB



GYMWELT

STB.DE/GYMWELT