



**FUNCTIONAL
TRAINING**



FUNCTIONAL TRAINING IM VEREIN

AUSGLEICHSTRaining –
KORRIGIERENDE ÜBUNGEN

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

STB 非
SCHWÄBISCHER
TURNERBUND


GYMWELT

AOK 

Überblick Inhalte

4 **FUNCTIONAL TRAINING TEST**

6 **VORAB-ÜBUNGEN zur
Präparation des Körpers**

25 **TRIGGERPUNKTE,
um Gewebe freier
zu machen**

46 **AUFWÄRMEN DER
GELENKE – kreisende
Gymnastik (Gelenkshygiene)**

58 **AUSGLEICHSTRAINING
SCHULTER**

70 **AUSGLEICHSTRAINING
UPPER-CROSS-SYNDROM**

85 **AUSGLEICHSTRAINING
WIRBELSÄULE UND HÜFTE**

100 **AUSGLEICHSTRAINING
SPRUNGGELENKE**

110 **AUSGLEICHSTRAINING
HÜFTE**

121 **AUSGLEICHSTRAINING
WIRBELSÄULE**

132 **AUSGLEICHSTRAINING
HANDGELENKE**

139 **AUSGLEICHSTRAINING
HÜFTE UND GESÄß**

150 **AUSGLEICHSTRAINING
WIRBELSÄULE
(ROLLBEWEGUNGEN)**

164 **AUSGLEICHSTRAINING
RUMPFSTABILITÄT**

173 **AUSGLEICHSTRAINING
EINBEINSTAND + HURDLE STEP**

189 **AUSGLEICHSTRAINING
EINBEINIGES AUFSTEHEN**

201 **KORRIGIERENDE ÜBUNGEN
LOWER-CROSS-SYNDROM**

214 **AUSGLEICHSTRAINING
ASLR (AKTIVES BEINHEBEN)**

225 **AUSGLEICHSTRAINING
TSPU (LIEGESTÜTZ)**

232 **AUSGLEICHSTRAINING
LUNGE (AUSFALLSCHRITT)**

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17




18

19

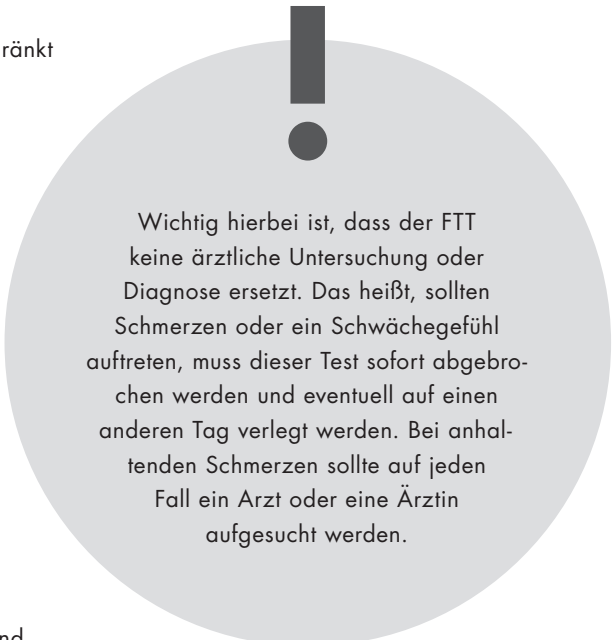
FUNCTIONAL TRAINING TEST (FTT)

Der FTT ist eine Art funktionelle Anamnese, um die Körperfunktionalität und Bewegungsqualität zu überprüfen. Hierbei können Bewegungsschwäche, Einschränkungen, Asymmetrien und ein potenzielles Verletzungsrisiko aufgedeckt werden. Zudem kann ein Gefühl entwickelt werden, ob die Gelenke, Muskeln und Sehnen bei bestimmten Bewegungen „eingeroestet“ sind oder nicht. Die „eingeroesteten“ Stellen benötigen mehr Aufmerksamkeit. Eine eingeschränkte Mobilität und Stabilität haben in jeglicher Art von Bewegung und sportlicher Aktivität, ob im Alltag, Leistungssport oder im Breitensport, negative Auswirkungen. Daher sollte der FTT ein fester Grundbestandteil in jeglicher Art von Gesundheits-, Bewegungs- und Kursprogrammen sein, um Schmerzen zu vermeiden, Verletzungen vorzubeugen, Leistungen zu optimieren und mehr Spaß an der Bewegung zu bekommen.

Die FTT-Auswertung erfolgt über einen schriftlichen Auswertebogen und ein einfaches Ampelsystem:

-  ROT: Wenn du die Bewegung so gut wie nicht mehr ausführen kannst und dadurch eventuell Schmerzen entstehen, ordne das der roten Ampel zu.
-  GELB: Wenn die Bewegung etwas eingeschränkt ist und dein Körper versucht die Ausführungen abzufälschen oder zu kompensieren, ordne dies der gelben Ampel zu.
-  GRÜN: Wenn Funktionalität und Bewegung uneingeschränkt sind und eine exakte Ausführung der Übung mit allen Kriterien möglich ist, befindest du dich im grünen Bereich der Ampel.

Ganz egal, welche Ergebnisse sich zeigen werden, es werden dadurch keine Rückschlüsse auf einen guten Sportler gezogen. Der FTT ist lediglich ein erster Schritt zu einem sinnvollen, bereichernden Ausgleichstraining und einem gesunden Wohlbefinden durch mehr Beweglichkeit und Stabilität.



Wichtig hierbei ist, dass der FTT keine ärztliche Untersuchung oder Diagnose ersetzt. Das heißt, sollten Schmerzen oder ein Schwächegefühl auftreten, muss dieser Test sofort abgebrochen werden und eventuell auf einen anderen Tag verlegt werden. Bei anhaltenden Schmerzen sollte auf jeden Fall ein Arzt oder eine Ärztin aufgesucht werden.

VORAB-ÜBUNGEN ZUR PRÄPARATION DES KÖRPERS

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.

VORAB-ÜBUNGEN

- 1.1 Nasenatmung in der Rückenlage
- 1.2 Body Oxygen Level Test
- 1.3 Fußsohle massieren
- 1.4 Ohren und Occipitalis massieren
- 1.5 Nervenmobilisation
- 1.6 Peripheres Sehen (Pupillen wandern mit und Augenkreisen)
- 1.7 Augenliegestütz
- 1.8 Nah und Fern
- 1.9 Brock String
- 1.10 Kopf schnell links/rechts bewegen
- 1.11 Arme und Beine ausschütteln
- 1.12 Wippen und Hüpfen
- 1.13 Zungenkreisen
- 1.14 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.

OHREN UND OCCIPITALIS MASSIEREN



ANWEISUNG (OHREN)

- Massiere dein ganzes Ohr rhythmisch, flüssig und mit dosiertem Druck aus.
- Wiederhole dies 3-mal auf beiden Seiten gleichzeitig.

ANWEISUNG (OCCIPITALIS)

- Lege beide Daumen mittig auf den Hinterkopf und bewege dein Kinn einige Male in Richtung Brust.
- Beim Vorneigen tritt spürbar ein Band hervor.
- Ca. 2 bis 3 cm neben diesem Band entsteht eine Vertiefung – ertaste diese.
- Drücke nun beide Daumen in diese Vertiefung und führe kleine Kreisbewegungen aus.
- Massiere diese zwei Punkte 30 bis 60 Sekunden.



Die Ohrmassage wirkt sich auf den ganzen Körper aus, entspannt und belebt. Vor allem bei gestressten und angespannten Personen bringt diese Eigenbehandlung eine positive Wirkung mit sich.

Durch eine andauernde unphysiologische Haltung (Arbeitsplatz) oder Stresssituation ist die gesamte Körperhaltung unter Spannung. Diese Spannung kann sich in vegetatives Ungleichgewicht, Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen, Gleichgewichtsstörungen etc. äußern.

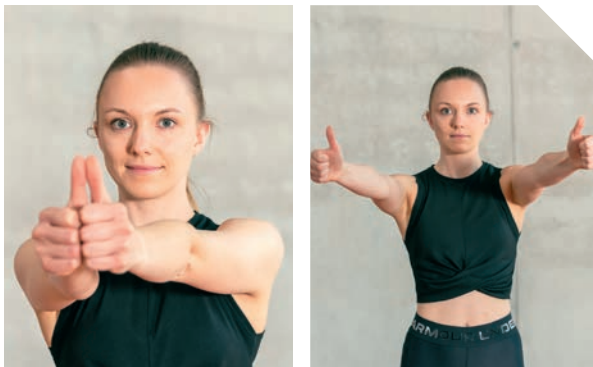
Mit dieser Selbstmassage können vor allem muskuläre Probleme gelöst werden.

PERIPHERES SEHEN



ANWEISUNG – VORAB-TEST: VERDREHEN IM STAND

- Ausgangsstellung: Stand mit geschlossenen Füßen und Arme in Seitenhalte.
- Verdrehe deinen Oberkörper so weit wie möglich, schau dabei nach hinten über die Hand, fixiere einen Punkt an der Wand und merke dir den Winkel auf beiden Seiten.



ANWEISUNG – PERIPHERES SEHEN

- Strecke nun beide Arme nach vorne, die Daumen nach oben.
- Halte den Blick gerade und wandere nun mit beiden Armen nach außen, bis du beide Daumen peripher nicht mehr sehen kannst.
- Nun wandere mit beiden Armen wieder zurück und wiederhole den Vorgang 2- bis 3-mal.





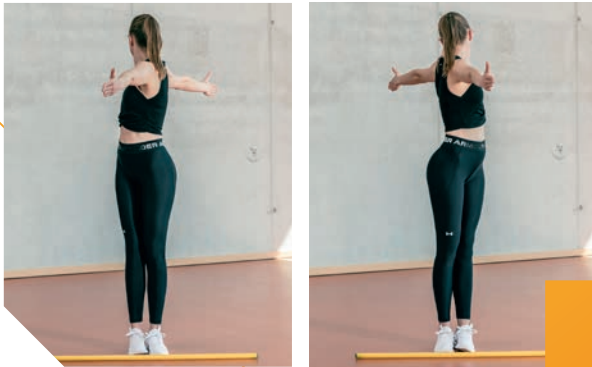
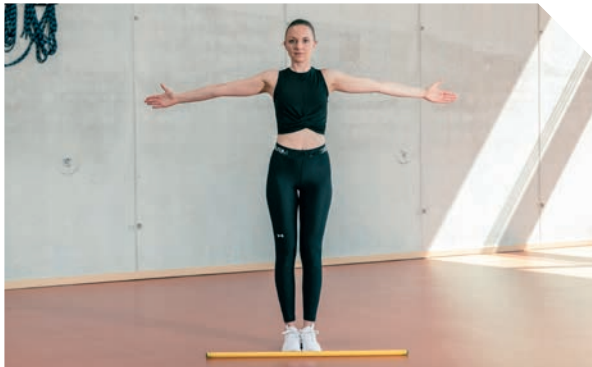
ANWEISUNG – PUPILLEN WANDERN MIT

- Die Arme sind wieder nach vorne gestreckt, die Daumen nach oben.
- Halte den Kopf ruhig, wandere mit einem Arm nach außen und verfolge den Daumen (die Pupillen wandern mit), bis dieser aus dem Blickfeld verschwindet.
- Gehe wieder in Ausgangsstellung, wechsel die Seite und wiederhole den Vorgang 2- bis 3-mal je Arm.



ANWEISUNG – AUGEN KREISEN

- Lasse die Arme entspannt hängen, der Kopf ist ruhig.
- Führe nun mit den Pupillen eine ruhige kreisende Bewegung mit größtmöglicher Amplitude aus.
- Wiederhole diese Übung in beide Richtungen 4- bis 8-mal.



ANWEISUNG – RE-TEST: VERDREHEN IM STAND

- Wiederhole nach den Augenübungen nun den Test „Verdrehen im Stand“.
- Vergleiche die beiden Winkel. Deine Beweglichkeitswerte müssten sich verbessert haben.



Beim peripheren Sehen wird nicht die zentrale Stelle der Netzhaut zum Fixieren eines Objekts genutzt, sondern die darum liegenden Areale. Der Betrachter schaut demnach an dem Objekt vorbei.

In unserer digitalen Welt haben wir das Problem, dass bei längerem Fokussieren auf die gleiche Stelle, die Aufmerksamkeit der Peripherie zu kurz kommt. Daraus resultiert, dass die Sehfähigkeit vermindert und Sehzellen der Makula überlastet werden.

TRIGGERPUNKTE, UM GEWEBE FREIER ZU MACHEN

2

Triggerpunkte (trigger=auslösen) sind kleinste Muskelverkrampfungen, die durch Überlastung von Muskelfasern entstehen und dadurch Schmerzen verursachen. Das Außergewöhnliche bei Triggerpunkten ist, dass diese Schmerzen in Körperareale ausstrahlen können, die mit dem Ort des Triggerpunktes nicht zusammen liegen.

Am häufigsten entstehen Triggerpunkte heutzutage durch chronische Fehlbelastungen der Muskulatur, wie z.B. durch einseitige berufliche Tätigkeiten oder Fehlhaltungen am Schreibtisch, im Büro oder vor dem PC. Die Muskeln werden beim Sitzen zwar wenig bewegt, leisten mit der mit der Stabilisierung des Kopfes und Oberkörpers jedoch Höchstarbeit. Die Folgen dieser einseitigen Belastung sind meistens Kopf-, Nacken-, Schulter- und Armschmerzen.

Triggerpunkte können aber auch durch zu intensives oder einseitiges Training (mit zu kurzen Erholungsphasen) entstehen. Ein Triggerpunkt kann die Funktionen eines Muskels beeinträchtigen. Dabei entwickelt er weniger Kraft und zieht sich oft zusammen. Als Folge dieser Kraftminderung entsteht eine Kompensation, indem der Körper andere Muskeln aktiviert, um die schwächelnden Kollegen zu unterstützen. Es können Fehlstellungen in den Gelenken entstehen, an denen dieser Muskel ansetzt und Folgeprobleme auftreten. So kann es vorkommen, dass ganz normale Aktivitäten wie Gehen, Stehen, Sitzen, Bücken, Heben etc., Schmerzen auslösen ohne dass Röntgenbilder oder MRT Bilder schwerwiegende Veränderungen aufzeigen.

Ein Triggerpunkt = Entzündungsreaktion

Es kann dauern, bis Verspannungen im Muskel auf Druck „anspringen“ und schmerzhaft werden. Bleibe geduldig, auch wenn du nicht sofort fündig wirst. Dies gilt im Prinzip für jeden Muskel beim Erlernen von einer eigenen Triggerpunktbehandlung und Selbstmassage.

Triggerpunkte schmerzen am meisten in ihrem „Zentrum“. Kleinste Abweichungen von +/- zwei Millimetern führen zu einer drastischen Schmerzreduktion.

Konzentriere dich auf die schmerzhafteste Stelle im Muskel und du kannst dir sicher sein, dass du an der richtigen Stelle arbeitest.

TOP 10

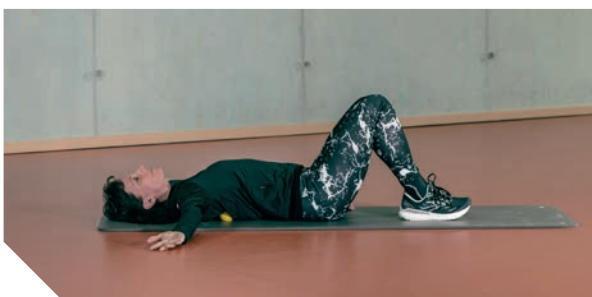
- 1 Fuß
- 2 Hüfte seitlich
- 3 Oberes Gesäß
- 4 Bauch
- 5 BWS – Trapez
- 6 Schulterblatt mittig
- 7 Trapez mit Ball/Stock
- 8 Hinter der Achsel
- 9 Schultervorderseite
- 10 Obere Brust

BWS – TRAPEZ



Der obere Teil des M. Trapezius (Großer Muskel an der oberen Rückseite des Körpers, von der Halswirbel- bis zur Brustwirbelsäule, Schultergräte, zum Acromion und Clavicula) zieht dein Schulterblatt nach oben, dreht es nach außen und unterstützt das seitliche Anheben des Armes. Der mittlere Teil des M. Trapezius zieht die Schulterblätter nach innen zur Wirbelsäule und der untere Teil ebenfalls nach innen sowie nach unten. Gemeinsam führen alle drei Teile des Muskels eine Extension des Kopfes und oberen Rückens aus.

Bei vielen Menschen ist der M. Trapezius verspannt, beherbergt Triggerpunkte und kann Schmerzen am Hinterkopf, an der Schläfe, bei Kopfbewegungen, an der Rückseite der Schulter und zwischen den Schulterblättern auslösen.



MATERIAL: Gymnastikmatte, Lacrosse-Ball

ANWEISUNG

- Setze dich auf die Gymnastikmatte.
- Positioniere den Lacrosse-Ball im mittleren Bereich des rechten Trapezmuskels zwischen dem Schulterblatt und der Wirbelsäule.
- Halte den Lacrosse-Ball fest und rolle, wenn möglich, in die Rückenlage ab (ggf. Ball vorher am Boden positionieren)
- Deine Knie sind gebeugt, deine Füße am Boden und die Arme seitlich neben dem Körper abgelegt.
- Rolle über den Ball und suche im mittleren Bereich des rechten Trapezmuskels nach schmerzhaften Punkten.
- Sobald ein schmerzhafter Punkt gefunden wurde, verharre dort ca. 1 Minute.
- Massiere danach den Punkt noch ca. 30 bis 60 Sekunden durch leichte Bein-, Oberkörper- oder Armbewegungen.
- Führe eine spezielle Armbewegung überkreuzend und öffnend auf: Rechte Hand beginnt auf Höhe der linken Hüfte mit einer Halbkreisbewegung nach diagonal außen bis oben zum Boden.
- Jeder Punkt sollte 1 bis 2,5 Minuten maximal getriggert werden.

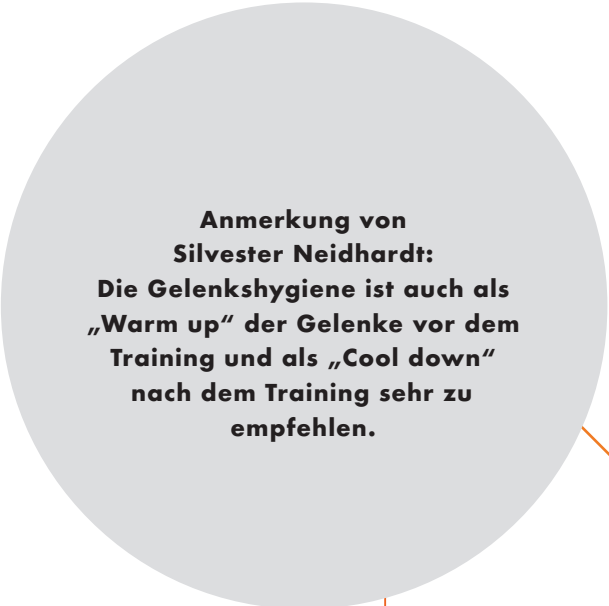
AUFWÄRMEN DER GELENKE

3

Um die Reibung im Gelenk zu vermindern, ist es äußerst sinnvoll, die Gelenkflüssigkeit zu aktivieren, aufzuwärmen, die Durchblutung zu fördern und vermehrt zu produzieren. Der Gelenkknorpel wird dicker, wodurch einwirkende Druck- und Scherkräfte besser absorbiert werden. Da dies eine wichtige Übung zur Abnutzungs- und Verletzungsprophylaxe sowie zur Steigerung deiner Leistungsfähigkeit ist, empfiehlt es sich, jeden Tag mindestens einmal die Gelenke durch aktive kreisende Bewegungen zu mobilisieren.

AUFWÄRMEN DER GELENKE – KREISENDE GYMNASTIK (GELENKSHYGIENE)

- 3.1** Kopf
- 3.2** Schulterblatt mit hängenden Armen
- 3.3** Schulter/Arm
- 3.4** Oberkörper
- 3.5** Ellenbogen
- 3.6** Handgelenk
- 3.7** Hüfte/Beine
- 3.8** Knie
- 3.9** Fuß/Sprunggelenk
- 3.10** Zehenaktivierung
- 3.11** Cat and Camel



**Anmerkung von
Silvester Neidhardt:
Die Gelenkshygiene ist auch als
„Warm up“ der Gelenke vor dem
Training und als „Cool down“
nach dem Training sehr zu
empfehlen.**

AUSGLEICHSTRAINING WIRBELSÄULE UND HÜFTE

6

TESTS

- Finger-Boden
- Langsitz
- Crossover

PRÄPARATION

1

- 1.2** Atmung BOLT – Seite 8
- 1.1** Wert verbessern: Nasenatmung – Seite 7
- 1.2** BOLT wiederholen – Seite 8
- 1.4** Occipitalis massieren – Seite 10
- 1.3** Finger-Boden-Test + Fußsohle massieren + ReTest – Seite 9
- 1.5** Nervenmobilisation:
Fuß gerade oben – Seite 11
- 1.5** Nervenmobilisation:
Fuß flach innen – Seite 12
- 1.5** Nervenmobilisation:
Fuß innen oben – Seite 13
- 1.13** Zungenkreisen – Seite 23
- 1.6** Augenkreisen – Seite 15

TRIGGERPUNKTE

2

- 2.2** Hüfte seitlich + Lacrosse-Ball – Seite 28
- 2.3** Oberes Gesäß + Lacrosse-Ball – Seite 30
- 2.5** BWS + kleiner Duoball – Seite 34

KREISENDE GYMNASTIK

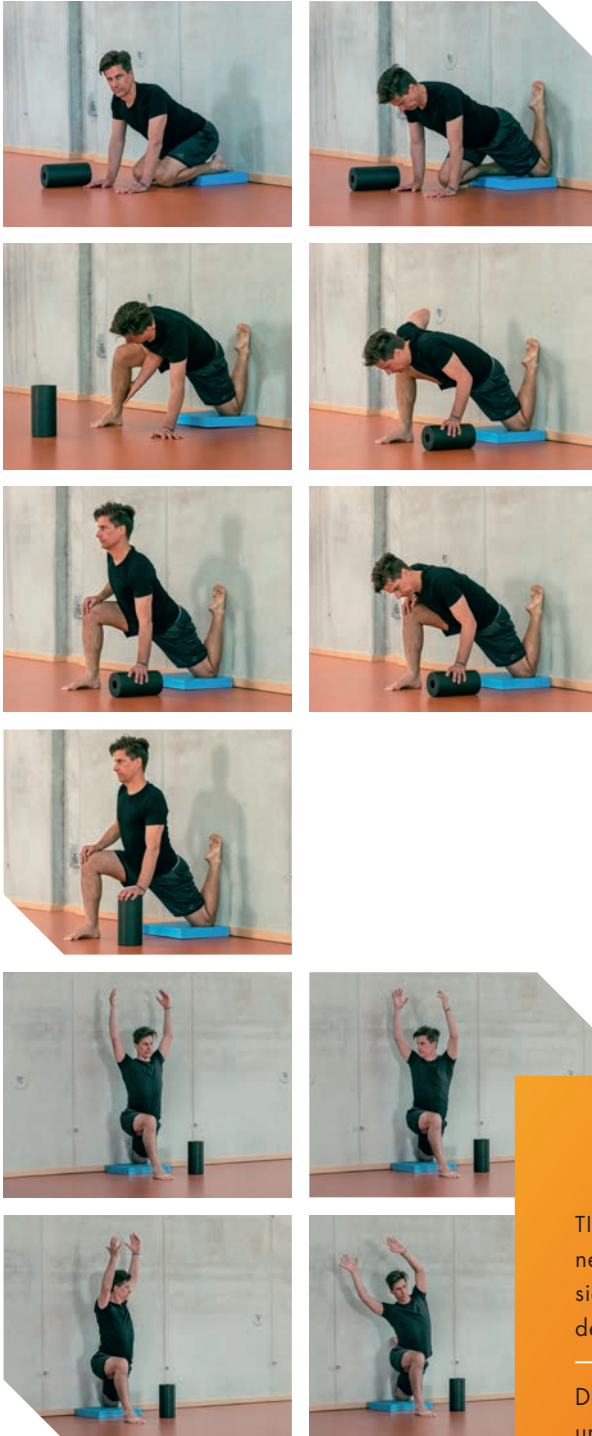
3

- 3.1** Kopf – Seite 47
- 3.2** Schulterblatt – Seite 48
- 3.4** Oberkörper kreisen – Seite 50
- 3.7** Bein/Hüfte – Seite 53
- 3.11** Cat and Camel – Seite 57

AUSGLEICHSTRAINING WIRBELSÄULE UND HÜFTE

- 6.1** Rolling Pattern: Von Schulter zu Schulter rollen
- 6.2** Rolling Pattern: abwechselnd das Bein scheren
- 6.3** Auf die Oberschenkel drücken
- 6.4** Fäuste zwischen die Knie + zusammendrücken
- 6.5** Oberschenkelrückseite + Stuhl
- 6.6** Standwaage
- 6.7** Standwaage und anfersen
- 6.8** Couch Stretch
- 6.9** MoStabi: Vierfüßler Hüfte zum Boden
- 6.10** MoStabi: Halber Kniestand auf drei Ebenen
- 6.11** MoStabi: Halber Kniestand in der sagittalen Ebene
- 6.12** MoStabi: Halber Kniestand in der frontalen Ebene
- 6.13** MoStabi: Halber Kniestand in der transversalen Ebene
- 6.14** Sumohocke + Finger toe

COUCH STRETCH



ANWEISUNG

- Gehe direkt vor eine Wand in einen Vierfüßler-Stand.
- Hebe einen Unterschenkel an, schiebe das Knie an die Wand und lege den Unterschenkel an der Wand an.
- Bringe das andere Bein (langsam mit Bedacht) in eine Schrittstellung, wie bei einem halben Kniestand.
- Wenn sich herausstellt, dass es unmöglich ist, die Position so einzunehmen, lasse anfangs mit dem Knie etwas Abstand zur Wand.
- Aktiviere deine Gesäßmuskulatur, um den Rücken zu stabilisieren, und stütze dich mit der linken Hand auf der flachen Seite der Faszienrolle ab und richte anschließend den Oberkörper auf.
- Bleibe in dieser Position 1 bis 2 Minuten.
- Bis du es schaffst, dich vollends aufzurichten, senke und hebe deinen Oberkörper wie bei einem Liegestütz ca. 15- bis 30-mal auf und ab.
- Optimierte die Übung, indem du deine Arme nach oben anhebst, mit dem Oberkörper rotierst oder die Hüfte leicht links rechts verschiebst. Wiederhole diese Übung je Bein 2- bis 3-mal.



TIPP: Wenn es dir schwerfällt die Position so einzunehmen, heißt das, dass in diesem Bereich Mobilisieren nötig ist. Bei regelmäßiger Übung kannst du deine Mobilität relativ schnell verbessern.

Der Couch Stretch ist eine hervorragende Übung, um langes Sitzen auszugleichen, die Hüftvorderseite zu öffnen und die zusammengezogenen Strukturen wieder beweglicher zu machen.

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



#2 Functional Training im
Verein, Basisprogramm &
Gruppentraining, STB



Functional Training
im Verein für Kids, STB



GYMWELT

STB.DE/GYMWELT