

Funktionelles Training ist für viele Fitness-Fans bereits fester Bestandteil jedes Trainingsplans und auch wir beobachten die steigende Nachfrage nach dem anspruchsvollen Trainingsprinzip. Das kommt nicht von ungefähr, denn egal ob du abnehmen, etwas für deine Gesundheit tun oder deinen Körper definieren möchtest – funktionelles Training ist vielseitig einsetzbar und hält für fast jede Anforderung eine Antwort bereit.

Per März 2019 wird die Trainingsfläche für funktionelles Training im Meditop merklich vergrössert. Das RückenTherapieCenter by Dr. Wolff findet seinen Platz neu oben auf der Holzveranda und neues Equipment für funktionelles Training wird zur Verfügung gestellt.

Was bedeutet überhaupt «Functional Training» oder «funktionelles Training»?

Einfach gesagt, funktionelle Bewegungen sind solche, die einem Zweck dienen. Durch die Imitation von Alltagsbewegungen wird der menschliche Bewegungsablauf sicher und effizient optimiert. Das funktionelle Training hat einen grossen positiven Einfluss auf deine Lebensqualität. Wir erklären dir warum:

Die Übungen basieren auf alltäglichen Bewegungen wie ziehen, drücken, heben, hocken, klettern etc. Diese ursprünglichen Bewegungen, die uns in der Kindheit so leicht gefallen sind, bilden die Grundlage des funktionellen Trainings. Muskeln werden mit dem Ziel trainiert und aufgebaut, dass Alltagsaktivitäten, sei es Einkaufstüten zu tragen oder mit dem Hund im Park zu spielen, einfacher fallen. Aufgrund Bürojobs und anderer sitzender Tätigkeiten ist es für viele keine Selbstverständlichkeit mehr sich natürlich bewegen zu können.

Die Workouts bei funktionellem Training sind oft eher intensiv, jedoch kann der Körper mit geringem Zeitaufwand definiert und gestärkt werden. Bei einem funktionellen Workout werden mehrere Muskeln trainiert.



Alltagsaktivitäten beanspruchen nie nur ein einziges Gelenk, sondern mehrere gleichzeitig. Funktionelle Fitness basiert auf genau diesem Prinzip: Workouts sind alltäglichen Bewegungen nachempfunden, bei denen mehrere Körperteile in Aktion sind. Durch das gleichzeitige Training mehrerer Muskeln und Gelenke sind bereits kurze Training Sessions sehr effektiv. Dieses High Intensity Training verbessert Schnelligkeit, Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer, Koordination und Effizienz.

Du möchtest dieses Trainingsprinzip in deinen Trainingsplan einfließen lassen? Wir stellen dir gerne einen auf dich abgestimmten Trainingsplan zusammen.