

WS 1908 – 4XF Functional Training Variationen fürs Warm up / Christoph Weber:

In der Functional Trainingsstunde nimmt das Warm Up einen relevanten Teil der Gesamtstunde in Anspruch, so kann ein allgemeines Warm up mit anschließendem spezifischen Warm up schon mal bis 30 Minuten in Anspruch nehmen, dies ist nicht die Regel aber möglich.

Das dynamische Aufwärmen dient der Vorbereitung auf die Belastungen, die im Hauptteil auftreten. Sowohl das physische als auch das psychische System sollen stimuliert werden.

Ziele des Aufwärmens sind:

- Erhöhung der Herzfrequenz und des Schlagvolumens
- Steigerung der Atemfrequenz und -tiefe
- Erhöhung der Muskeltemperatur
- Sicherstellung der Beweglichkeit und Stabilität in den Gelenken
- Aktivierung des Nervensystems
- Voraktivierung spezieller Bewegungsmuster

Methodik:

- Mit einfachen Bewegungen beginnen, dann komplexer werden und den Bewegungen des Hauptteils sich annähern
- Langsam starten und allmählich das Tempo erhöhen. Erst zum Ende hin sollte gesprungen werden.
- Im Warm up sollten alle Bewegungsrichtungen (linear und lateral) abgedeckt sein, sowie der Freiheitsgrade der Gelenke berücksichtigt werden (Flexion, Extension, Adduktion, Abduktion und Rotation)

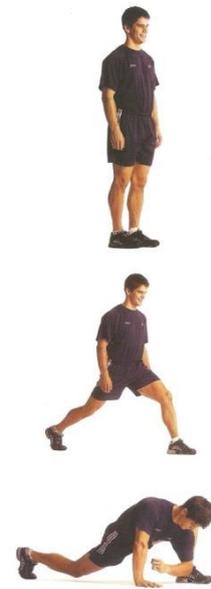
Welche Effekte haben Movement Prep:

- Movement Prep. – aktives Warm Up Programm
- Movement Prep. erhöht die Core Temperatur und dehnt die Muskeln aktiv, sodass die Flexibilität zunimmt
- Ziel ist es, die langfristige Mobilität und Flexibilität der Muskeln zu erhöhen
- Movement Prep. wirkt wie eine Mischung aus Pilates und Yoga

Eine mögliche Übungsfolge der Movement Prep für das Warm Up:

- Ausfallschritt nach vorne (z.B. linkes Bein) den Ellbogen (vom vorderen Bein) zum Innenrist des Schuhs absenken und zeitgleich mit der Außenhand sich abstützen, im Anschluss Rotation mit dem Arm nach oben (Kopf dreht sich mit). Daraufhin dehnt man die Beinrückseite (dazu setzen beide Hände neben dem vorderen Fuß auf, man versucht das Bein lang zu machen, Zehen sind angezogen). Nun richtet man sich auf dem vorderen Bein auf und dehnt den Gesäßmuskel, des ehemals hinteren Beines (Knie zur Brust ziehen). Im Anschluss bleibt man im Einbeinstand und dehnt den Piriformis und zum Schluss die Oberschenkelvorderseite. Jetzt setzt man das Bein nach vorne ab und beginnt die andere Seite (3* je Seite).
- Sumo Squat to overhead Squat (4*)
Sumo-Kniebeuge zur Überkopfkniebeuge (dabei ist es wichtig, dass man unten erst die Wirbelsäule und die Arme aufrichtet und anschließend aus der Gesäßmuskulatur und den Beinen heraus hochkommt).
- Handwalk (4*)
- Seitenausfallschritt (4* je Seite)
- Standwaage (3* je Seite)

Movement Prep, die Übungen im Detail:



Ausfallschritt nach Vorne / Ellenbogen zum Fuß und Rotation in Stützposition:

Ziel: Verbesserung der Flexibilität Ihrer Hüften, Wade, Ihres unteren Rückenbereichs, Rumpfs, Ihrer Leistengegend, Beugemuskeln in den Hüften und Ihrer Quadrizeps.

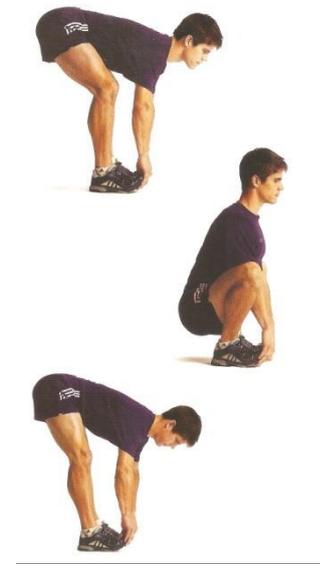
Ausgangsposition: Machen Sie mit Ihrem linken Fuß einen großen Schritt nach vorne, wie einen Ausfallschritt. Legen Sie Ihr Gewicht auf Ihre rechte Hand und Ihren linken Fuß und stützen Sie sich damit gleichzeitig ab.

Ausführung: Gehen Sie mit Ihrem linken Ellbogen zum Spann des vorderen Fußes. Das hintere Knie darf dabei nicht den Boden berühren. Dann rotieren Sie mit Ihrer linken Hand zur Decke und blicken Ihr nach. Im Anschluss stemmen Sie mit Ihrer linken Hand Ihre Hüften nach oben, wobei Sie Ihre Zehen zum Schienbein ziehen. Schließlich wechseln Sie zum nächsten Ausfallschritt.



Trainingstipp: Achten Sie darauf, dass Ihr hinteres Knie nicht den Boden berührt. Atmen Sie aus, wenn Sie Ihren Ellenbogen nach unten zum Spann strecken. Stellen Sie sicher, dass am Ende beide Hände mit dem Boden in Kontakt bleiben, wenn Sie Ihre Hüften heben und die Zehen zum Schienbein ziehen.

Das sollten Sie spüren: Ein Ziehen in der Leistengegend, im Hüftbeugemuskel des hinteren Beines und im Gesäß des vorderen Beines. Während des zweiten Teils sollten Sie die Rumpfmuskulatur spüren. Im letzten Teil der komplexen Bewegung sollten Sie ein Ziehen in der Wade des vorderen Beines verspüren.



Sumo Squat to Stand (Dehnung aus der Sumo-Hocke):

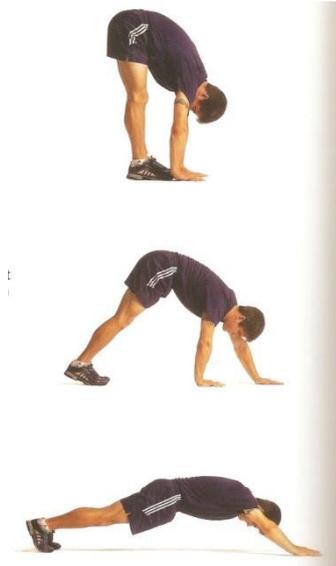
Ziel: Verbesserung der Beweglichkeit in Ihren Waden, Leisten, Knöcheln und Ihrem unteren Rückenbereich.

Ausgangsposition: Stehen Sie gerade, die Beine leicht gespreizt, sodass Ihre Füße etwas außerhalb ihrer Hüften stehen.

Ausführung: Beugen Sie die Hüfte und greifen Sie unter Ihre großen Zehen. Halten Sie dabei die Arme gerade und auf der Innenseite Ihrer Knie. Gehen Sie jetzt in die Hocke, bis Ihre Hüften zwischen Ihren Knöcheln sind, und richten Sie Ihre Brust auf. Schieben Sie Ihr Kinn nach hinten und versuchen Ihre Beine aufzurichten. Lassen Sie die Füße nicht los, während Sie die Hüften und Knie gerade machen.

Trainingstipp: Halten Sie Ihre Zehen während der Übung an der Unterseite fest. Strecken Sie Ihre Brust raus, die Schultern zurück und nach unten. Versuchen Sie, Ihre Hüften nach vorne zu bewegen, um Ihren Rumpf in die Vertikale zu bringen und nicht in die Horizontale. Halten Sie Ihren Rücken flach, während Sie die Hüften heben.

Das sollten Sie spüren: Ein Ziehen in Ihren Leisten, Gesäß, unterer Rücken und etwas weniger in Ihren Knöcheln.

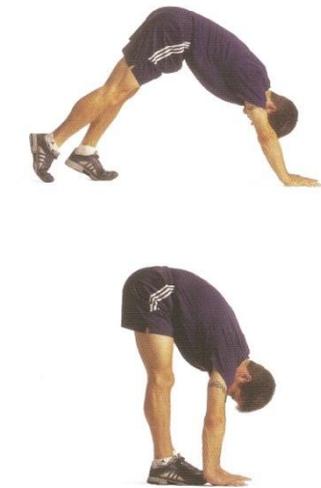


Raupe / Handlauf (Handwalk):

Ziel: Aufbau von Kraft in den Schultern und im Core (Rumpf) und zur Dehnung Ihrer Oberschenkelrückseite, Waden und der Muskeln im unteren Rückenbereich.

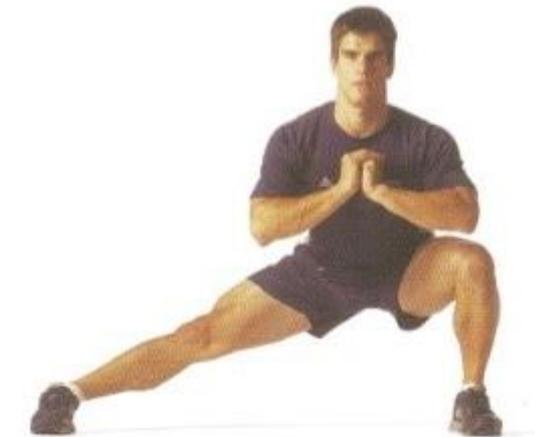
Ausgangsposition: Halten Sie die Beine gestreckt, und berühren Sie mit den flachen Händen den Boden.

Ausführung: Halten Sie Ihre Beine gestreckt, und den Bauchnabel eingezogen, während Sie mit den Händen vorwärts gehen. Dann folgen Sie Ihren Händen mit gestreckten Beinen auf dem Fußballen.



Trainingstipp: Machen Sie kurze "Schritte" auf dem Fußballen zu Ihren Händen, mit anderen Worten, machen Sie kleine Schritte, indem Sie nur Ihre Knöchel benutzen - benutzen Sie weder Knie, Hüften oder Quadrizeps.

Das sollten Sie spüren: Ein Ziehen in Ihren Achillessehnen, im unteren Rücken und den Waden sowie ein leichtes Brennen in den Schienbeinen.



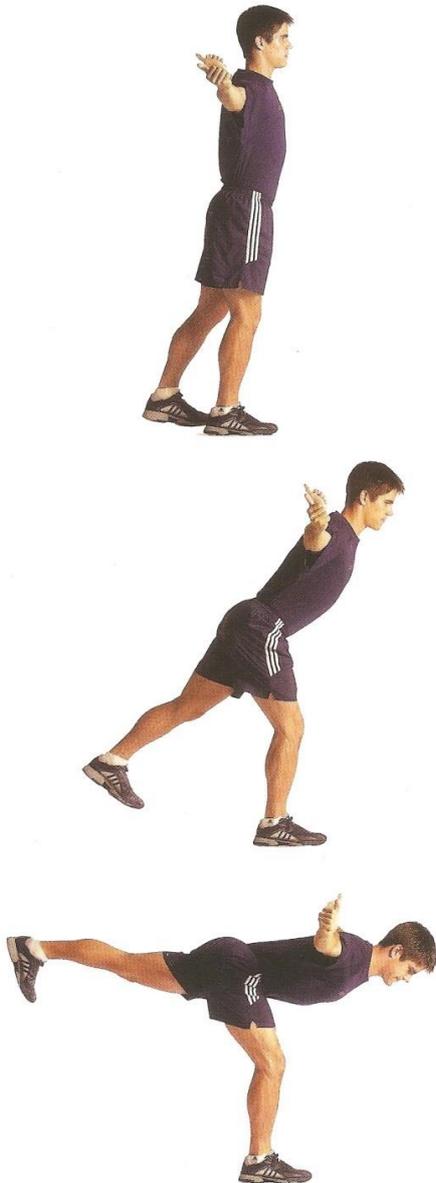
Seitlicher Ausfallschritt (Lateral Lunge):

Ziel: Aktivierung und Dehnung der Muskeln in Ihrer Leistengegend und den Hüften. Zum Halten der Säulenkraft, wenn Sie sich zurück- und hinsetzen.

Ausgangsposition: Stellen Sie sich mit perfekter Körperhaltung aufrecht hin.

Ausführung: Machen Sie einen Schritt nach rechts, halten Sie dabei die Zehen gerade und die Füße flach auf dem Boden. Stützen Sie sich auf Ihr rechtes Bein und lassen Sie das linke Bein gerade ausgestreckt. Ihr Gewicht liegt auf dem rechten Mittelfuß und der Ferse. Gehen Sie so tief wie möglich in die Hocke und halten Sie die Position zwei Sekunden. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück machen einen Schritt zur Seite und wiederholen die Übung.

Das sollten Sie spüren: Ein Ziehen auf der Innenseite Ihres Oberschenkels.



Standwaage mit einbeiniger Kniebeuge und Sprung

(Beinrückheben / Inverted Harmstring):

Ziel: Verbesserung der Flexibilität der Wadenmuskulatur und der Balance, verbunden mit Säulenstabilisierung.

Ausgangsposition: Blancierend Sie in perfekter Körperhaltung auf Ihrem rechten Fuß (Bauch angespannt, Schultern zurück und nach unten).

Ausführung: Beugen Sie sich in der Hüfte, wobei Sie die perfekte Haltung beibehalten. Lassen Sie die Arme seitlich ausgestreckt, strecken Sie Ihr linkes Bein aus, während Sie die linke Gesäßhälfte anspannen. Ihre Schulter und Ihre Ferse sollten eine Linie bilden. Am Ende der Bewegung machen Sie eine leichte einbeinige Kniebeuge auf dem Standbein. Dann strecken Sie die Hüfte wieder und machen einen Sprung nach vorne und landen auf dem anderen Bein. Nun machen Sie mit diesem die Übung.

Trainingstipp: Ihr Körper sollte von Kopf bis zum Fuß eine gerade Linie bilden. Halten Sie Ihren Rücken und Ihr Becken flach! Jemand sollte leicht einen Besenstiel auf Ihrem Rücken ablegen können.

Das sollten Sie spüren: Ein Ziehen in der Wade und der Oberschenkelrückseite.

Koordinationsleiter:

- 1 Kontakt pro Feld und linear laufen
- 2 Kontakte pro Feld und linear laufen (einmal rechts starten und einmal links starten)
- Rhythmuswechsel
 - 1 Kontakt und 2 Kontakte pro Feld im Wechsel
 - Rauf und runter vom Hügel (1 Kontakt, dann 2 Kontakte, 3 Kontakte, 2 Kontakte, 1 Kontakt, 2 Kontakte pro Feld, 3...)
 - Oder 1,2,3,1,2,3,1,...
 - ...
- Icky Shuffle: Doppelkontakt im Feld, ein Fuß außen, Doppelkontakt im nächsten Feld, anderen Fuß außen, Doppelkontakt im nächsten Feld,...
- Kreuzschritt linear: man startet seitlich zur Leiter, Kreuzschritt vorne ins Feld, auflösen und Doppelkontakt außen, Kreuzschritt ins nächste Feld...
- Laufen durch die Leiter seitwärts: Die Koordinationsleiter wird mit schnellen Schritten seitwärts nach rechts und links durchlaufen. Dabei wird jedes Feld mit beiden Füßen betreten (Zweierkontakt).
- Seitwärts laufen im Einerkontakt: dabei jedes Feld nur mit einem Fuß betreten und die Beine abwechselnd vorne und hinten überkreuzen.
- Scherensprünge seitlich: rechtes Bein startet in Feld 1/linkes befindet sich links unterhalb des Feldes 1, dann Scherensprung linkes Bein in Feld 1 und rechtes Bein befindet sich nun unter dem Feld 2, erneuter Scherensprung, rechtes Bein nun in Feld 2 und linkes Bein unterhalb vom Feld 1,...
- Sprünge
 - Einbeinig linear im Einerkontakt
 - Auch rückwärts möglich
 - Einbeinig lateral im Einerkontakt
 - Zweibeinig linear im Einerkontakt
 - Zweibeinig lateral im Zweierkontakt
 - Einbeinig linear als Welle (ins 1. Feld springen, li neben Feld 2, in Feld 3, re neben Feld 4, ...)
 - Zweibeinig linear als Welle
- Grätschsprünge in jedes Feld und neben die Sprossen: man springt in Feld 1 mit beiden Füßen, dann zeitgleich mit beiden Füßen neben die Sprosse zwischen Feld 1 und 2, dann wieder mit beiden Füßen in Feld 2, ...
 - Variation statt mit beiden Beinen im Feld zu landen, immer nur auf links und rechts macht ein anfersen
 - Dasselbe aber alternierendes anfersen
 - Weitere Sprünge in Feld 1, neben Feld 2, in Feld 3, ...

Musik:

Man kann gegen Ende des Warm Ups oder als eigenes kleines WOD Lieder nutzen, die meistens ein Signalwort haben, welches sich häufig wiederholt, z.B. Männer von Herbert Grönemeyer. Es bietet sich an, dass man Hampelmänner macht oder locker läuft und jedes Mal, wenn das Wort „Männer“ fällt man eine Kniebeuge macht. Es gibt weitere Lieder die sich gut für die Erwärmung anbieten:

Herbert Grönemeyer – Männer (Signalwort: Männer)

Pharell Williams – Happy (Signalwort: Happy)

The Police – Roxanne (Signalwort: Roxanne)

Moby – Flower (Als Beispiel: Liegestütz oder Kniebeuge und auf das Signalwort „up“ geht man hoch und auf „down“ geht man runter)

Spiele:

Spiele können einerseits das Zusammengehörigkeitsgefühl stärken, andererseits aber auch einen Wettkampfcharakter einbringen. Beides zusammen erhöht die Motivation der Teilnehmer. Da die Bewegungen meist schnell ausgeführt werden, sollte man Spiele erst am Ende des Warm up einsetzen.

Team- und Laufspiele:

1. Medizinballweitergabe (letzte Spieler läuft mit dem Ball nach vorne)
 - a. Medizinball im Stand über den Kopf nach hinten weitergeben
 - b. Medizinball im Grätschstand durch die Beine nach hinten weitergeben
 - c. Medizinball im Grätschstand im Wechsel über den Kopf durch die Beine nach hinten weitergeben
 - d. Medizinball im Stand mit einer Rumpfdrehung nach rechts auf der rechten Seite nach hinten weitergeben
 - e. Änderung der Ausgangsstellung, z.B. Kniestand, Fersensitz oder Strecksitz...
2. Medizinballtunnel
3. Personentransport (5er Gruppen, 1 Person liegt, die anderen laufen)
4. Bierdeckeldrehen (wie das Kettlebellspiel, Positionen ändern)
5. Bierdeckellauf (einer im Vierfüßer, die anderen legen die Deckel aus)
6. Wäscheklammerjagd
8. Slalom, seitwärts, rückwärts, vorwärts sprintend)
11. Kettenfangen (mit und ohne Teilen der Kette)
12. Aufgabenstaffel
 - a. Standweitsprung
 - b. Bocksprung
 - c. Schubkarren
 - d. Zwillingshüpfen (Partner halten sich nebeneinander fest und springen nur auf einem Bein)
 - e. Huckepacklauf
13. Tausendfüßler
 - a. Im Vierfüßler und an den Fußgelenken festhalten
 - b. Hüpfen mit den Händen auf den Schultern
 - c. Einbeiniges Hüpfen mit einem Fußknöchel auf den Schultern des Vordermanns
14. Fangen: Krebsgang und Bärengang