

Functional Training Übungen PDF

[=> Klicke hier um die komplette Vollversion dieses Artikels zu sehen! \(mit Video!\)](#)



Functional Training Übungen: Was ist wichtig?

1. **Was ist Functional Training?** Bei funktionellem Training geht es darum, dass wir Bewegungsabläufe trainieren, die wir ähnlich auch im Alltag oder in anderen Sportarten nutzen. Wir trainieren somit nicht einzelne Muskeln isoliert oder unnatürliche Bewegungen an Fitness-Maschinen. Stattdessen beanspruchen wir mehrere Muskelgruppen am Körper gemeinsam zum fit werden.
2. **Wie oft die Functional Training Übungen pro Woche?** Je nach aktuellem Trainingsniveau führst du die 7 Functional Training Übungen insgesamt ein- bis maximal zweimal pro Woche aus.
3. **Wie viele Wiederholungen bei den Functional Training Übungen?** [Acht bis zwölf Wiederholungen sind für den Muskelaufbau](#) optimal, für das Trainingsziel Kraftausdauer jedoch 15 bis 30 Wiederholungen. Pro Übung sind jeweils zwei bis maximal vier Sätze ideal.

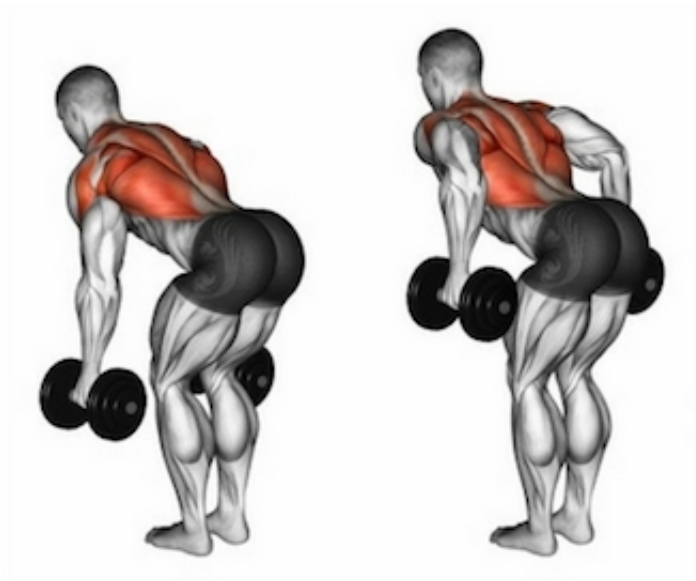
Functional Training Übungen PDF

1) Breite Liegestütze (Brust, Trizeps)



- **Zielmuskeln:** Bei den breiten Liegestützen trainieren wir vor allem die [Brustmuskeln](#) und zweitrangig unseren [Trizeps](#). Wenn statt diesem [Brustmuskeltraining ohne Geräte](#) lieber ein verstärktes [Trizeps Training](#) machen willst, setzt du die Hände lediglich schulterweit auseinander,
- **Haltung:** Setze deine Hände jeweils zwei Handbreiten weiter nach außen als schulterweit. Oberkörper, Po und Beine ergeben eine Linie und dein Po darf dabei nicht durchhängen. Die Haltung mit dem angespannten Körper ist sehr wichtig beim [richtige Liegestütze lernen](#).
- **Ausführung:** Gehe bei der [Liegestütze](#) mit deinem Oberkörper so tief nach unten, bis deine [Oberarme](#) waagrecht sind. Dann drückst du dich vorrangig aus der Kraft deiner Brust wieder nach oben. Führe das Workout sowohl nach unten als auch nach oben ohne Schwung aus.
- **Intensitätserhöhung:** Zur Steigerung der Intensität stellst du deine Füße auf eine Erhöhung, behältst die restliche Körperhaltung aber bei. Anfangs kannst du statt einer Hantelbank auch einen kleinen Hocker nutzen.

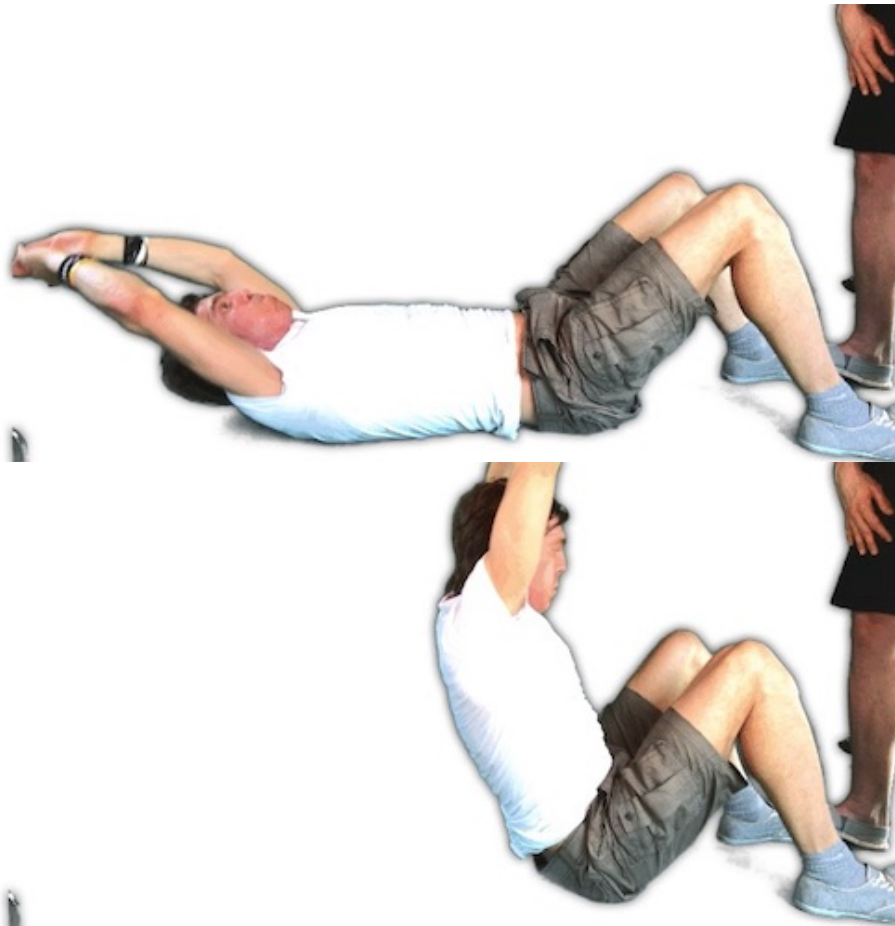
2) Kurzhantel Rudern (Oberer Rücken, Bizeps)



- **Zielmuskeln:** Wir beanspruchen beim [Kurzhantelrudern](#) vor allem den [breiten Rückenmuskel \(Latissimus\)](#) und den oberen, mittleren Rückenmuskel ([Trapezmuskel](#)). Zusätzlich stärken wir dabei den [Bizeps](#) und den hinteren Schultermuskel.
- **Haltung:** Wichtig ist hier, dass du während der gesamten Fitness Übung im [Hohlkreuz](#) bist und leicht in die Knie gehst. Dadurch schonst du deinen unteren Rücken, wie auch zum Beispiel wenn du eine Kiste hochnimmst.
- **Ausführung:** Primär aus der Kraft deiner Muskeln am oberen Rücken, ziehst du ohne Ruck die Kurzhanteln nach oben. Sobald deine Ellenbogen deutlich über dem Rücken sind, bewegst du die Arme wieder langsam runter.
- **Intensitätserhöhung:** Beim Trainingsziel Muskelaufbau erhöhst du das Gewicht, sobald du mehr als acht saubere Wiederholungen beim Workout schaffst.

[Kurzhantel Übungen](#) wie das Rudern kannst du mit einem [30 Kg Kurzhantel-Set](#) (zum Beispiel von Amazon) auch problemlos zuhause umsetzen.

3) Situps mit gestreckten Armen (Bauch)



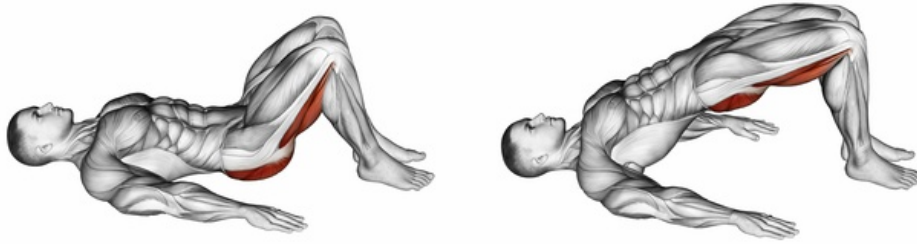
- **Zielmuskeln:** Bei den Situps mit gestreckten Armen fordern wir vor allem die [oberen Bauchmuskeln](#) und ebenso die [unteren Bauchmuskeln](#). Durch die gestreckten Arme beanspruchen wir leicht die Oberarme und beim runter gehen ein bisschen die Vorderseite der Oberschenkel.
- **Haltung:** Die Beine winkelst du etwa 90 Grad an und fixierst deine Füße am besten unter den Füßen deines Trainingspartners. Die Arme lässt du dabei ausgestreckt.
- **Ausführung:** Ausschließlich durch die Kraft deiner Bauchmuskulatur bewegst du deinen Oberkörper ohne Schwung hoch. Wenn du fast ganz oben bist, bewegst du dich ebenso langsam wieder zurück.
- **Intensitätserhöhung:** Wie in dem [Video](#) steigert du mit Hilfe einer Kurzhantel mit der Fitness Übung Kurzhantel Situps die Intensität des Muskelreizes am Bauch.

4) Seitlicher Unterarmstütz mit Bewegung (Seitlicher Bauch)



- **Zielmuskeln:** Vor allem die [seitlichen Bauchmuskeln trainieren](#) wir beim seitlichen [Unterarmstütz](#). Unterstützend wirken dabei die Schultermuskeln und die Innenseite der Oberschenkel (Adduktoren).
- **Haltung:** Achte darauf, dass dein Po nicht weiter hinten ist, sondern mit den Beinen und dem Oberkörper eine Gerade ergibt. Prüfe, ob deine Schuhe rutschfest sind, damit du einen stabilen Stand hast.
- **Ausführung:** Vom oberen Bild aus, bewegst du aus der Kraft der [schrägen Bauchmuskeln](#) die Hüfte nach oben und langsam wieder zurück. Wenn du dich mit dem rechten Unterarm abstützt, trainierst du auch die rechte Seite deiner seitlichen Bauchmuskeln. Im zweiten Satz stützt du dich mit deinem linken Arm ab und beanspruchst dadurch die linke Seite der seitlichen Bauchmuskulatur.
- **Intensitätserhöhung:** Lege wie im [Video](#) eine Kurzhantel auf die Höhe der Hüfte, um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen.

5) Beckenheben (Unterer Rücken, Po, Beinbizeps)



- **Zielmuskeln:** Beim Beckenheben stärken wir sowohl den [unteren Rücken \(Rückenstrecker\)](#), als auch den [großen Gesäßmuskel](#) und die Oberschenkel Rückseite ([Beinbizeps](#)).
- **Haltung:** Deine Beine winkelst du circa 90 Grad an und legst deine Arme flach auf den Boden.
- **Ausführung:** Wie auf dem Bild bewegst du dein Becken durch deine drei Zielmuskeln nach oben, vor allem jedoch durch die Muskeln am unteren Rücken. Deinen Po setzt du beim runter gehen nicht ganz ab, damit du die Muskelspannung in den Zielmuskeln aufrecht erhältst.
- **Intensitätserhöhung:** Bei dieser Fitness Übung kannst du ebenso eine Kurzhantel nutzen, um den Muskelreiz und Muskelwachstum zu steigern. (Siehe [Video](#)).

6) Seitlicher Ausfallschritt (Oberschenkel, Waden, Po)

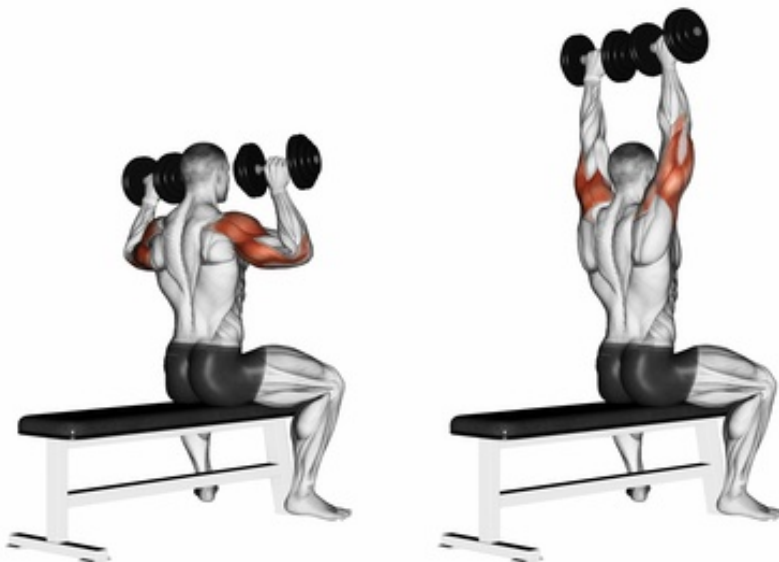


- **Zielmuskeln:** Der seitliche Ausfallschritt ist perfekt, um nicht nur deine Muskeln zu stärken sondern auch dein Gleichgewicht. Wir trainieren die Muskeln der Oberschenkel Vorderseite ([Beinstrecker](#)), Rückseite ([Beinbeuger](#)), Innenseite ([Adduktoren](#)) und Außenseite ([Abduktoren](#)).

Ebenfalls beanspruchen wir dabei die [Wadenmuskulatur](#) ([Musculus gastrocnemius](#)) und den großen Gesäßmuskel ([Gluteus maximus](#)).

- **Haltung:** Halte deinen Oberkörper stets aufrecht und nehme zum Gleichgewicht halten die Hände vor der Brust zusammen.
- **Ausführung:** Gehe immer abwechselnd nach links und rechts in die Hocke und stoße dich vor allem durch die [Oberschenkelmuskulatur](#) wieder nach oben. Führe die Bewegung langsam aus und spüre gezielt in die Zielmuskeln rein.
- **Intensitätserhöhung:** Mit einer Langhantel kannst du die seitlichen Ausfallschritte intensivieren. Lege dazu wie in dem [Video](#) die Langhantel stabil auf Schultern und Nacken.

7) Kurzhantel Schulterdrücken (Schulter, Trizeps)



- **Zielmuskeln:** Die [beste Schulterübung für zuhause](#) ist das [Kurzhantel Schulterdrücken](#). Wir stärken den vorderen, mittleren und hinteren [Deltamuskel](#) ([Schultermuskel](#)) sowie unterstützend den Trizeps.
- **Haltung:** Im Vergleich zum Schulterdrücken an der [Schulterpresse Maschine](#), trainierst du mit den Kurzhanteln zusätzlich das Gleichgewicht durch das Ausbalancieren der Hanteln. Gehe dazu leicht ins Hohlkreuz und bleibe mit deinem Oberkörper stets aufrecht.
- **Ausführung:** Bewege durch die Schultermuskeln die Hanteln ohne jeglichen Schwung nach oben. Sobald deine Arme fast gestreckt sind, lässt

du die Hanteln wieder langsam runter. Gehe so tief nach unten, dass deine Ellenbogen deutlich tiefer sind als deine Schultern.

- **Intensitätserhöhung:** Je nach Ziel im Training erhöhst du auch hier das Gewicht der Kurzhanteln. Beim Trainingsziel Muskelaufbau erhöhst du das Hantelgewicht, wenn du über acht korrekt ausgeführte Wiederholungen hinbekommst.
Liebe Grüße, dein Andreas Rees

PS: Bei Fragen kannst du mir unten gerne einen Kommentar hinterlassen!

[=> Klicke hier um die komplette Vollversion dieses Artikels zu sehen! \(mit Video!\)](#)

Copyright © · FITundAttraktiv.de · Alle Rechte vorbehalten.