

PraxisImpulse

Für Übungsleiter*innen

Muskelkraft trifft Balance und Geschmeidigkeit

Funktionelles Training und Yoga – ein kraftvolles Duo

Wir alle kennen das: In kurzer Zeit wollen wir effektiv und dabei am liebsten Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit trainieren. Nichts soll zu kurz kommen! All das unter einen Hut zu bringen, ist allerdings sehr zeitaufwendig. Und wahrscheinlich kommt daher auch der

Trend, verschiedene Trainingsformen, wie zum Beispiel Funktionelles Training und Yoga, miteinander zu kombinieren. Wir wollen der Sache näher auf den Grund gehen und geben in dieser Ausgabe einen kleinen Einblick, was hinter Cross Yoga steckt.

Der Begriff Cross Yoga setzt sich aus CrossFit und Yoga zusammen. CrossFit ist ein intensives Training, das auf Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Balance und Koordination zielt. Im Training und Wettkampf geht es darum, in einer vorgegebenen Zeit eine maximale Wiederholungszahl der jeweils vorgegebenen Übungen zu erreichen. Fester Bestandteil im CrossFit sind funktionelle Übungen wie z.B. Liegestütze, Kniebeugen, Klimmzüge und Pull-ups oder auch Übungen mit Gewichten (Hanteln, Kettlebells), Seilen und Gummibändern.

Im Yoga hingegen steht vor allem die Verbindung von Körper, Geist und Seele im Fokus. Es werden Körperpositionen (Asanas), Meditation (Dhyana) und Atemübungen (Pranayama) kombiniert, was zu einem flexiblen und zugleich starken Körper sowie zu mehr Ruhe im Geist und Entspannung führt.

Eine zeitgemäße Kombination aus Kraft, Flexibilität und Entspannung

Aber passen diese zwei scheinbar so unterschiedlichen Bewegungsformen überhaupt zusammen? Klar, denn Mobilität ist eine wichtige Grundlage für jedes Krafttraining und Cross Yoga verbindet die Vorteile beider Trainingsformen miteinander. Patrick Broome (Yogalehrer) und Marc Verstegen (Fitnessexperte, -trainer), beide im Trainerteam der deutschen Fußball-Nationalmannschaft aktiv, haben die Erfahrung gemacht, dass Yoga die perfekte Ergänzung zum funktionellen Training ist. Sowohl beim Functional Training als auch im Yoga werden Muskeln nicht isoliert, sondern integriert in unterschiedlichen (komplexen) Bewegungsmustern in Muskelketten und über körperweite Faszienbahnen trainiert.

Im ersten Teil einer Cross Yoga-Einheit werden also zunächst funktionelle Übungen in Form eines Intervalltrainings durchgeführt, die den Puls nach oben treiben. Dadurch wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt und die Fettverbrennung angeregt. Im zweiten Teil folgt die Yoga-Praxis mit ruhigen Asanas und meditativen Elementen. Jede Bewegung wird hierbei mit dem bewussten Atem kombiniert. Beweglichkeit und Konzentration werden gefördert und körperliche Spannungen aus dem vorhergehenden Training gelöst.

Du bist neugierig und möchtest dich von der kraftvollen Kombination überzeugen? In dieser Ausgabe stellen wir dir jeweils zwei funktionelle Übungen und zwei Yoga-Asanas vor – direkt zum Nach- und Mitmachen. Weitere Informationen und Übungen findest du zudem auf unserer Online-Plattform „Mein Bildungswerk Sport“.

Part 1 – Funktionelles Training Kettlebell-Swing



Übungen mit der Kettlebell bieten ein perfektes Ganzkörpertraining. Der Swing beansprucht besonders die Oberschenkel-, Rumpf- und Gesäßmuskulatur. Aber auch das Herz-Kreislauf-System kommt in Schwung und die Ausdauer wird gesteigert. Anstelle der Kettlebell kannst du auch eine Hantel, eine große gefüllte Wasserflasche oder einen gefüllten Stoffbeutel nutzen.

Und so geht's: Du stehst etwa schulterbreit, die Füße sind leicht nach außen gedreht. Umfasse die Kettlebell mit beiden Händen, die Arme sind gestreckt. Beug nun die Knie und schwing die Kettlebell nach hinten durch die Beine hindurch (Abb. 1). Dabei bleibt der Rücken gerade. Mit dem Schwung nach vorne bringst du die Beine und Hüfte in die Streckung. Das Körpergewicht lastet mehr auf den Fersen, aber die Füße bleiben während der gesamten Bewegung fest am Boden. Der kraftvolle Impuls kommt hierbei aus der Hüfte. Schwinde zunächst bis auf Brusthöhe, schrittweise gerne auch etwas höher. Die Arme sind dabei gestreckt und entspannt (Abb. 2). Achte während der Bewegung auf eine gleichmäßige Atmung. 10-12 Schwünge, dann die Übung nach einer kurzen Pause noch 1-2 Mal wiederholen.

Seitstütz mit Rotation



Die Stützübungen im funktionellen Training zielen auf die Stabilisation und Kräftigung von Rumpf und Schultergürtel. Die zusätzliche Rotation mobilisiert die Brustwirbelsäule. Für Anfänger empfehlen wir den Unterarmstütz und ein angewinkeltes Bein, Fortgeschrittene können die



Übung auch mit gestrecktem Stützarm und langen Beinen durchführen.

Und so geht's: Komm in den seitlichen Unterarmstütz. Der Ellbogen steht unter deiner Schulter. Die Beine verlaufen in Verlängerung des Rumpfes und die Hüfte ist gestreckt. Für

Anfänger ist das untere Bein angewinkelt. Schieb zunächst deinen Unterarm in den Boden, so dass du dich aufrichtest und der Nacken lang wird. Die Bauchdecke zieht nach innen und der obere Arm lang zum Himmel, die Hand ist gestreckt bis in die Fingerspitzen (Abb. 3). Mit der Ausatmung senkst du deinen Arm, rotierst aus der Brustwirbelsäule – soweit es dir kontrolliert möglich ist – und führst deinen Arm unter dem Körper hindurch (Abb. 4). Einatmend rotierst du wieder zurück und führst den Arm lang nach oben. Zieh dich weit auseinander und bleib stabil.

Die Übung kannst du 6-8 Mal wiederholen und dann noch 1-2 Mal pro Seite in deiner Variante durchführen.

Part 2 – Yoga Seitlicher Winkel



Neben der Hüft- und Brustkorböffnung zielt diese Übung auf eine Dehnung der Flanken, Beininnenseiten und durch den leichten Twist (Rotation) bzw. die Seitneigung (Lateralflexion) auf die Mobilisation der Wirbelsäule. Wie alle Standhaltungen fördert der seitliche Winkel die Bein- und Rumpfkraft, die Standfestigkeit und Balance.

Die Kettlebell kann unterstützend wie ein Yogablock verwendet werden. Alternativ geht aber auch ein dickes Buch o.ä.

Und so geht's: Komm in eine weite Grätsche und richte deine Füße zunächst parallel aus. Die Kettlebell steht hinter deinem linken Fußgelenk. Dreh deinen linken Fuß 90 Grad nach außen und den rechten Fuß leicht nach innen. Deine Fersen stehen auf einer gedachten Linie, dein Oberkörper ist nach vorn ausgerichtet. Hebe deine Arme seitlich an und beuge dein linkes Knie, bis es über deiner linken Ferse steht und sich etwa ein rechter Winkel bildet. Senk deinen linken Arm in Richtung Kettlebell ab, platziere deine Hand darauf und führe den rechten Arm in die Verlängerung des Rumpfes. Die rechte Fußaußenkante bleibt fest am Boden (Abb. 5). Mit der Einatmung wächst dein Brustbein nach oben, die Schultern ziehen aktiv nach unten. Mit der Ausatmung ziehst du den Bauchnabel nach innen, sinkst tiefer in die Asana hinein und verweilst hier einige tiefe Atemzüge. Löse, indem du dein linkes Knie langsam wieder streckst, deinen rechten Arm in die Ausgangsposition führst und deinen Oberkörper aufrichtest. Wiederhole die Asana auf der anderen Seite.



Halber Bogen

Der Bogen ist eine intensive Rückbeuge, die - gerade für Fitness- und Kraftsportler - eine wunderbare Dehnung für die Brustmuskulatur, die gerade Bauchmuskulatur, die Hüftbeuger und Beinstrecker ermöglicht. Darüber hinaus wird die gesamte Wirbelsäule mobilisiert, eine aufrechte

Haltung gefördert sowie die inneren Organe massiert. Kraft und Vertrauen werden in dieser Haltung des Bogens vermittelt. Zur Unterstützung kannst du dir auch einen Gurt oder Gürtel um den Fuß legen und diesen greifen.

Und so geht's: Aus der Bauchlage beugst du dein linkes Bein, ziehst die Ferse zum Gesäß und greifst mit der linken Hand dein Fußgelenk. Zieh deinen Bauchnabel aktiv nach innen und schieb dein Becken in den Boden, um den Rücken zu stabilisieren. Einatmend hebst du den Oberkörper an und richtest deinen Blick nach vorne oben. Der linke Arm ist gestreckt, das Brustbein schiebt nach oben und die Schultern ziehen aktiv nach unten (Abb. 6). Ausatmend schiebst du den Fuß in deine Hand hinein, um dich noch mehr aufzurichten. Halte die Position für einige tiefe Atemzüge und konzentriere dich dabei ganz bewusst auf deine Ein- und Ausatmung, die dich jeweils in die Länge zieht und dich weiter in die Position hinein führt. Löse dann langsam wieder und wiederhole den halben Bogen auf der anderen Seite.

Und nun wünschen wir dir viel Spaß beim Ausprobieren und Kombinieren der beiden Trainings!



Funktionelles Training und Yoga – Unterrichtsmaterial für Übungsleiter*innen sowie Interessierte

Praxisimpulse ist ein Service des Landessportbundes und der regionalen Sportbünde Rheinland und Rheinhessen, erstellt vom Bildungswerk des LSB.

Wir bedanken uns bei unserer Referentin Andrea Wecker für die freundliche Unterstützung bei der Erstellung dieser Praxisimpulse.

Redaktion: Jutta Schüller, Annika Stein und Petra Szablikowski, Tel.: 06131/2814-372, E-Mail: feedback@bildungswerksport.de

Der Beitrag und die Bilder dürfen ausdrücklich weiter verwendet werden. Bitte denke daran, als Quelle „Bildungswerk des LSB RLP“ zu nennen. Wir freuen uns, wenn du mit unseren Materialien arbeitest.



Zum ergänzenden Material zu diesem Thema, aber auch zu vorherigen Themen sowie jeweils einem kleinen Quiz gelangst du, wenn du den QR-Code scannst.

www.bwlsbrlp.de/pi2021