

Smart, stark, weiblich: Functional Workout

Functional Fitness steht bei aktiven Fitness-Sportlern hoch im Kurs. Denn es ist viel mehr als nur ein Trend. Functional ist smart und stark – und genau deshalb ist es so erfolgreich. Ein ganzheitliches, abwechslungsreiches, forderndes Training, das weitaus effektiver ist als das „problemzonenfixierte“ BBP-Programm, das wir Frauen häufig fahren.

Oftmals haben Frauen beim Training einen „Tunnelblick“ und trainieren vorzugsweise Problemzonen wie Bauch, Beine und Po. Dabei wäre es viel zielführender, den Körper ganzheitlich zu trainieren. Genau das leistet FUNCTIONALFIT™, das Masterprogramm von Fitness-Expertin Johanna Fellner.

Functional Training ist allgegenwärtig

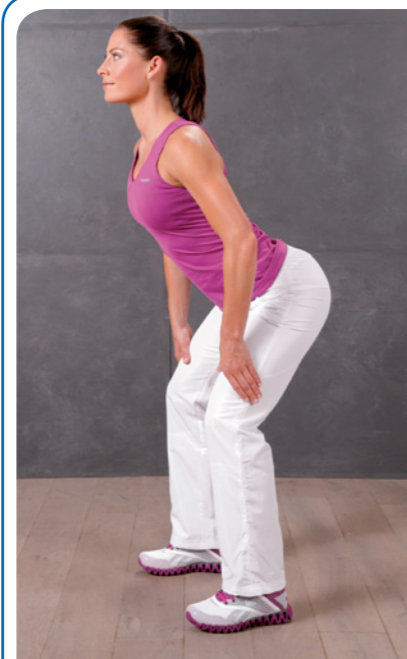
Statt eines dichten „Gerätewaldes“ sieht man immer mehr Freiflächen in den Studios. Es werden Gruppenkurse für TRX, Kettlebell, ViPR® & Co angeboten. Kurzum: Functional ist gerade ziemlich en vogue. Und es spricht alles dafür, dass das so bleibt. Im Grunde kehrt dieses Training zu den Ursprüngen des Fitnessgedankens zurück. „Jahrelang haben wir Frauen uns an immer noch ausgetüfteltere Geräte gesetzt oder immer noch speziellere Kursformate besucht, um einzelne, weibliche Muskelgruppen zu trainieren. Dabei ist es viel schlauer, den Körper ganzheitlich zu fordern und alle Raumdimensionen miteinzubeziehen.“ weiß Functional-Expertin und Gesundheits-Coach Johanna Fellner.

Im Masterprogramm FUNCTIONALFIT™ hat Johanna Fellner die effektivsten Übungen aus ihrer langjährigen Trainingserfahrung zu einem abwechslungsreichen Workout verarbeitet. Der Vorteil des Programms: Es lässt sich ohne Geräte durchführen und ist somit überall einsetzbar. „Ganz nach dem Motto: Das Fitnessstudio ist, wo ich gerade bin.“ beschreibt es die Expertin. Das Workout ist abwechslungsreich, hocheffektiv, spricht alle wichtigen Muskelgruppen an und vermittelt einem das gute Gefühl, in kurzer Zeit richtig etwas für sich getan zu haben. Weil es als Intervalltraining aufgebaut ist, wechseln sich

Cardioeinheiten und Kräftigungssequenzen ab – optimal für den Fettverbrennungseffekt. Das Ergebnis lässt sich sehen, denn funktionelles Training fördert den Aufbau einer straffen, schlanken Muskulatur. So entsteht mit FUNCTIONALFIT™ genau der Trainingseffekt, den sich die meisten Frauen wünschen. Wer sonst gern Sport treibt, darf sich außerdem über leistungssteigernde Wirkung in „seiner“ Sportart freuen, ganz gleich, ob Skifahren, Tennis, Golf oder Reiten.

Probieren Sie es doch gleich einmal aus!

„Beginnen Sie immer mit einem Warm-up und beenden Sie das Training mit Dehnübungen und Entspannung. Im Hauptteil wechseln sich Cardio- und Kraftsequenzen ab. Dabei wählen Sie je nach Fitnesszustand und Tagesverfassung aus den drei Schwierigkeitsstufen Ihre Intensität aus. Achten Sie darauf, sich zu fordern, aber nicht zu überfordern. Führen Sie die Bewegungen in der beschriebenen Wiederholungs- bzw. Zeitangabe durch. Das FUNCTIONALFIT™ Miniworkout dauert 10 Minuten.“



Warm-up

Schulterbreiter Stand, Hände auf die Oberschenkel stützen. Wirbelsäule strecken und beugen. 8 Wdh., dann 10 x Schultern kreisen und drei Minuten locker auf der Stelle joggen, dabei die Füße vom Ballen zur Ferse abrollen.



Johanna Fellner, Reebok Mastertrainerin

Cardio Jogging / Tripping

Stufe 1



Stufe 2



Stufe 3



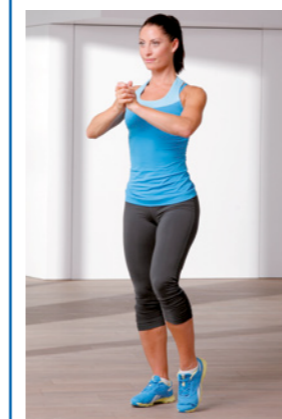
Stufe 1: Locker auf der Stelle federn. Fußballen bleiben am Boden. Becken gerade halten.

Stufe 2: Auf der Stelle laufen, Knie anheben.

Stufe 3: Po senken, kleine schnelle Tripple Schritte machen. 30 Sekunden locker bewegen, 15 Sekunden so schnell als möglich bewegen, drei Sätze ohne Pause, mit 30 Sekunden lockeren Bewegungen enden.

Kraft Single leg squat – Parallel, hüftbreiter Stand.

Stufe 1



Stufe 2



Stufe 3



Stufe 1: Linke Ferse abheben. Standbein beugen, Po senken. Rechtes Knie bleibt hinter der Fußsitzte.

Stufe 2: mit der Hochbewegung, Knie anheben.

Stufe 3: der linke Fuß bleibt weg vom Boden. 30 Sekunden, Seite wechseln, 30 Sekunden links.

