



Grundsätze zur Durchführung funktioneller Muskelkräftigung

Training der Kraftausdauer

- mit dem Ziel die Ermüdungswiderstandsfähigkeit von Muskeln zu fördern, wie z. B. bei Bewegungen mit überdurchschnittlichem und langandauerndem Krafteinsatz im Alltag und in der Ausdauersportart
- Gelenkfunktion und zur Abschwächung neigende Muskulatur berücksichtigen

Funktionelle Ausgangsposition im Stand

- Stand auf beiden Füßen, Gewichtsverlagerung auf den Vorfuß
- leichte Grätsche
- Knie leicht gebeugt
- Rückenmuskulatur ist aktiv und hält den Rücken gerade
- Becken ist aufgerichtet (Mittelstellung) bei gleichzeitiger Spannung der Bauch- und Gesäßmuskulatur
- Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule



Übungsformen

- gegen die Schwerkraft
- gegen einen Widerstand (z. B. Partner)
- mit Geräten (z. B. Theraband, Stab, kleine Gewichte)

Belastungsprofil

- Einsatz von ca. 40 - 70 % der Maximalkraft mit 5 - 25 Wiederholungen pro Durchgang; 1 - 3 Durchgänge
- Individuell adäquate Pausen – 10 - 60 Sekunden evt. Muskel lockern oder Gelenk mobilisieren