

BJÖRN KAFKA

# FUNCTIONAL FITNESS *ohne* Geräte



DELIUS KLASING



Wiederherstellungsfähigkeit« (Zintl 1994). Was heißt das für uns übersetzt: Ihr bester Freund wird heute Abend auf ein Bierchen vorbeikommen – oh Schreck, Bier und Knabberkram sind alle, also schnell zur Nachttanke Ihres Vertrauens. Die liegt drei Kilometer von Ihrem Heim entfernt, also eine halbe Stunde Fußmarsch. Schaffen Sie beide Wege, oder nutzen Sie auf dem Rückweg den Bus? Wenn ja, könnte ein wenig mehr Ausdauer nicht schaden.

**KOORDINATION:** Darunter versteht man die Steuerung von Bewegung und Haltung. Nichts Besonderes, denken Sie ... na ja, schauen wir mal: Suchen Sie sich einen Platz in Ihrer Wohnung, an dem Sie sich mit zu den Seiten gestreckten Armen einmal um die eigene Achse drehen können, ohne irgendwo anzuecken. Dann stellen Sie eine Stoppuhr auf 45



Sekunden, heben beide Arme gestreckt nach vorn, schließen die Augen, fangen an, auf der Stelle zu gehen, und starten die Stoppuhr. Nach 45 Sekunden öffnen Sie die Augen wieder und staunen darüber, wo Sie gelandet sind.

**BEWEGLICHKEIT:** Legen Sie eine Hand an den Hinterkopf und die andere an den Hosenbund oberhalb des Pos. Nun beugen Sie beide Ellbogen stark an und schieben die Hände hinter ihrem Rücken aufeinander zu. Berühren sich die Fingerspitzen, auch wenn Sie die Arme tauschen? Wenn ja, weisen Ihre Schultergelenke eine gute Beweglichkeit auf. Falls nicht, haben Sie noch einiges an Arbeit vor sich.

**SCHNELLIGKEIT:** Nehmen Sie einen Medizinball zur Hand, werfen Sie ihn nach oben,



klatschen Sie in die Hände und fangen Sie den Ball wieder auf. Das sind die fünf Grundeigenschaften, die im Leben eine wichtige Rolle spielen; besonders das letzte Beispiel zeigt aber, dass diese fünf nicht unabhängig voneinander existieren. Mit einem sieben Kilo schweren Medizinball in den Händen ist es schon sehr schwierig, ihn ausreichend zu beschleunigen, wenn Sie nicht genügend Kraft haben. Wem es an Koordination mangelt, der kann zwar werfen und klatschen, den Ball aber wieder zu fangen wird dann eher zum Glücksspiel.

### **Die richtige Dosis**

»Radfahren kommt vom Radfahren« – über viele Jahrzehnte war dieser Leitsatz das





Grundprinzip des Radsporttrainings. Trainer, Wissenschaftler und selbsternannte Gurus nahmen an, dass eine motorische Grundeigenschaft (Kraft, Ausdauer usw.) nur über das Training genau jener Eigenschaft verbessert werden konnte: Wer schnell Rad fahren will, muss viel Rad fahren. Mitte der 90er-Jahre des vergangenen Jahrhunderts endete dieser Versuch, die Leistung in einem Bereich durch immer ausgedehnteres Training zu verbessern. Dies gipfelte in Leistungen von mehr als 40 000 Kilometern pro Jahr bei der Radsportelite. Mit anderen Worten: Die Athleten mussten im Schnitt 110 Kilometer pro Tag auf dem Rad zurücklegen – wenn sie jeden Tag des Jahres im Sattel saßen. Substrahiert man trainingsfreie Tage und die Saisonpause, entstehen absurde Tagesleistungen, die – von dieser Annahme ist leider auszugehen – nur durch systematisches Doping überhaupt verkraftet werden konnten. Beim Radsport setzte

daraufhin ein Paradigmenwechsel ein, der die Trainer und Athleten stärker in Richtung Krafttraining blicken ließ. Der Gedanke dahinter: Motorische Grundeigenschaften beeinflussen sich wechselseitig. Ein Läufer, der zusätzlich Kraft- und Koordinationstraining absolviert, wird im Verhältnis zum »Nurläufer« schneller besser werden und weniger verletzungsanfällig sein.

Ich beobachte die Vorteile von Krafttraining täglich, wenn ich mit meinen Sportlern zusammenarbeite. Wer den Stundenweltrekord auf der Bahn aufstellen möchte, muss nicht nur kräftige Beine haben, auch das Wiederlager muss diesem Druck standhalten. In diesem Fall betrifft das die Kraft im Rumpf. Der ehemalige Stundenweltrekordhalter, Matthias Brändle, wurde aus diesem Grund auch in seiner Kraft und seinen koordinativen Fähigkeiten von uns geschult (Clemens Hesse, Björn Kafka).

Auf dieser Tatsache beruht das Wirkprinzip meines Trainingssystems in diesem Buch. Ich mische die fünf motorischen Grundeigenschaften. Übrigens: Das in Deutschland bekanntere Beispiel für einen Gedankenwechsel im Sport bildete die Zusammenarbeit des damaligen Bundestrainers Jürgen Klinsmann mit Mark Verstegen. Von der *Bild-Zeitung* wurde Verstegens Training erst als »Gummi-Twist« verspottet, doch der Erfolg gab dem neuen Denken Recht. Verstegens Ansätze werden heute in den Trainingszentren aller Bundesligavereine kopiert.

Ebenfalls Mitte der 1990er-Jahre platzte in der Sportwissenschaft eine Bombe, deren Stoßwelle einige Grundfesten der Trainingslehre bis heute erschüttert. Die Tabata-Studie, 1996 veröffentlicht, verglich moderates Ausdauertraining mit hochintensivem Intervalltraining (eine Stunde Radergometer in Dauerform im Vergleich zu 7- bis 8-mal 20 Sekunden Intervalle mit 10 Sekunden Pause zwischen den Intervallen) und stellte fest, dass letztere Trainingsform die Ausdauer in höherem Maße verbesserte und somit klassischem Ausdauertraining überlegen war. Der nette Nebeneffekt dieses Trainings: Man verliert mehr Körperfett als bei endlosen Ausdauereinheiten. Allerdings sind natürlich auch hier Limits gesetzt. Immer nur hartes Intervalltraining führt nicht automatisch zum Tour de France-Sieg. Doch wer nur sehr begrenzt Zeit hat, kann mit intelligentem Training eine erstaunliche Ausdauer aufbauen.

**I**ch habe für Sie Übungsfolgen zusammengestellt, die ein kraft- und koordinationsbetontes Training ermöglichen. Basis bildet dabei eine Lauf- oder Geheinheit – je nachdem, auf welchem Fitnesslevel Sie sich derzeit befinden. Dazwischen werden Sie den kraftbetonten Teil absolvieren. Die rasche Abfolge der Übungen sorgt dabei zusätzlich für hohe Anforderungen an Ihr Herz-Kreislauf-System und verbessert so die Ausdauer und Fettverbrennung. Die kurzen Pausenzeiten sind nicht zufällig. Sie