



# FIT Top 10 Functional Movements



## FIT Top 10 Functional Movements

Die FIT Top 10 Functional Movements sind 10 effektive funktionelle Trainingsübungen. Zusammen bilden sie die elementare Basis für ein erfolgreiches Kraft- und Athletik-Training und sind für jedes Leistungsniveau durchzuführen. Durch die ganzheitliche Zusammenstellung wird der gesamte Körper für den Alltag aber auch für Sportarten spezifisch gestärkt und deutlich leistungsfähiger.

Es werden ganze Muskelketten und somit das Zusammenspiel der einzelnen Muskeln trainiert. Dies ist vor allem auch für die Unfall- und Verletzungsprophylaxe ein entscheidender Faktor.

Jede Grundübung kann mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt werden. Es werden keine zusätzlichen Geräte benötigt. Zudem werden Regressions- und Progression-Beispiele aufgeführt, um die einzelnen Übung leichter oder schwieriger zu gestalten und somit an das jeweilige Leistungsniveau des Trainierenden anzupassen.

## Ganzheitlich Trainieren

Damit das Training möglichst ganzheitlich ist und alle großen Muskelbereiche erreicht, haben wir die Übungen in 4 Bereiche unterteilt, welche in der folgenden Tabelle dargestellt sind.

FIT Top 10 Functional Movements		Muskelbereiche
1	Push Up (Liegestütz)	Rumpfstabilität, Arm- und Schultermuskulatur
2	Pull up/ Rows (Ruder-/Zugbewegung)	Schulter-, Arm-, Rückenmuskulatur
3	Squat (Kniebeuge)	Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur, Rumpfmuskulatur
4	One legged Deadlift (einbeiniges Kreuzheben)	Oberschenkel-, Gesäß- und Rückenmuskulatur
5	Lunge (Ausfallschritt)	Bein- und Gesäßmuskulatur
6	Bridge	hintere Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur
7	Side Plank (Seitstütz)	seitliche Rumpfmuskulatur
8	Plank (Frontstütz)	Rumpfmuskulatur
9	Push up Rotation (Liegestützposition mit seitlichem Aufröttern)	Rumpfstabilität, seitliche Rumpfmuskulatur, Schultermuskulatur
10	Supermanhold (Supermanhalt)	Obere und untere Rückenmuskulatur, Schultergürtel, Gesäßmuskulatur

## **Zusammenstellung des Trainings**

Für die individuelle Zusammenstellung des Trainings empfiehlt es sich mindestens eine Übung aus jedem der vier verschiedenen Bereiche in das Training zu integrieren. Somit wird die Bein-, Arm-, Schulter-, Brust-, Rücken- und Rumpfmuskulatur durch unterschiedliche Bewegungen und Übungen trainiert und der gesamte Körper ganzheitlich gefordert.

### **Einsteiger:**

Zirkeltraining: mindestens 4 verschiedene Übungen

30 Sekunden Belastung

25 Sekunden Pause

3 Runden

### **Fortgeschrittene:**

Zirkeltraining: mindestens 6 verschiedene Übungen

35 Sekunden Belastung

25 Sekunden Pause

3-4 Runden

### **Sportler:**

Zirkeltraining: mindestens 8 verschiedene Übungen

45 Sekunden Belastung

25 Sekunden Pause

4 Runden

Beim jedem Training steht die Ausführungsqualität im Vordergrund. Erst die Wiederholungszahlen und das Übungstempo steigern, wenn die Übungen akkurat ausgeführt werden.

### **Noch mehr Functional Training?!**

Du möchtest noch mehr über Functional Training erfahren? Kein Problem! Komm doch einfach zum kostenlosen Probetraining zu uns in den **FIT Sportclub in Kiel**. In unseren „FIT in 30 Minuten“- Trainingseinheiten in individuellen Kleingruppen bis max. 10 Personen wirst du durch unsere Sportwissenschaftler bei JEDEM Training persönlich gecoacht.

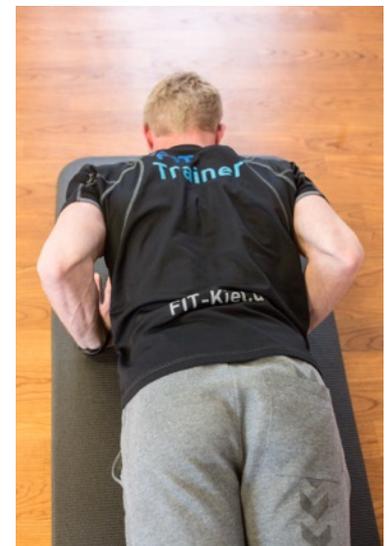
**Nähere Informationen zu allen Konzepten von FIT bekommst du auf [FIT-Kiel.de](http://FIT-Kiel.de)**

# 1. Push Up (Liegestütz)



## Position / Ausführung:

- Hände stehen senkrecht unter den Schultern
- Hände sind schulterbreit aufgesetzt
- Körperspannung aufbauen (Bauch u. Gesäß anspannen, Beine aneinander pressen)
- Körper absenken, Ellbogen eng am Körper vorbeiführen
- Arme wieder durchstrecken und Körper wieder nach oben drücken



## Schwierigkeit:

- Körperspannung halten, nicht ins Hohlkreuz fallen
- Ellbogen eng am Körper vorbeiführend

## Regression:

- Aufsetzfläche der Hände erhöhen (je höher desto einfacher)



## 2. Pull up / Rows (Klimmzug / Ruderbewegung)



### Position / Ausführung

- Körper liegt horizontal unter dem Haltepunkt
- Fingerspitzen zeigen in Richtung Körper (Kammgriff)
- Körperspannung aufbauen (Gesäß u. Bauch anspannen, Beine aneinander pressen)
- Körper hoch ziehen und wieder hinab lassen

### Schwierigkeiten:

- Körperspannung halten

### Regression / Progression / Varianten:

- Beine anwinkeln, Zugwinkel verkleinern
- unterschiedliche Griffvarianten (Kammgriff, Ristgriff, weit, eng, etc.)
- freie Klimmzüge aus dem Hang
- Klimmzughang halten und/ oder langsam hinab lassen



### 3. Squat (Kniebeuge)



#### Position / Ausführung

- Füße in ca. hüftbreiter Position, Zehen leicht nach außen gedreht (Zehen sollen in die selbe Position zeigen wie die Knie bei der Beugung)
- ganze Fußsohle belasten
- Gesäß nach hinten unten so tief wie möglich langsam absenken (unter 90 Grad)
- Knie leicht nach außen drücken
- Beine wieder strecken und Gesäß anspannen in oberster Position

#### Schwierigkeiten:

- möglichst aufrechter gerader Rücken (Rumpfstabilität)
- Mobilität Sprunggelenke und Hüfte



#### Varianten / Progression:

- bei eingeschränkter Mobilität Fersen erhöhen um eine größere Bewegungsamplitude zu erhalten, ggf. mit Zusatzgewichten arbeiten



## 4. One legged Dead Lift (Einbeiniges Kreuzheben)



### Position / Ausführung

- Füße in ca. hüftbreiter Position, ein Bein nach hinten anheben und durchstrecken
- Standbein leicht beugen
- Oberkörper mit möglichst geradem Rücken nach vorne lehnen (Schulterblätter in Richtung Decke ziehen und Brustkorb rausstrecken)
- Standbein durchstrecken, hinteres Bein nach vorne und Oberkörper in aufrechte Position bringen

### Schwierigkeiten:

- möglichst gerader Rücken (Rumpfstabilität)
- Gleichgewichtsfähigkeit Einbeinstand

### Varianten:

- mit Zusatzgewichten (Flasche, Koffer, Gewicht) arbeiten



## 5. Lunge (Ausfallschritt)



### Position / Ausführung

- einen Fuß eine große Schrittlänge nach vorne / hinten setzen
- hinteres Bein beugen und das Knie möglichst tief in Richtung Boden absenken, das vordere Schienbein bleibt senkrecht (vordere und hinterer Kniewinkel ca. 90 Grad)
- Oberkörper bleibt in aufrechter Position

### Schwierigkeiten:

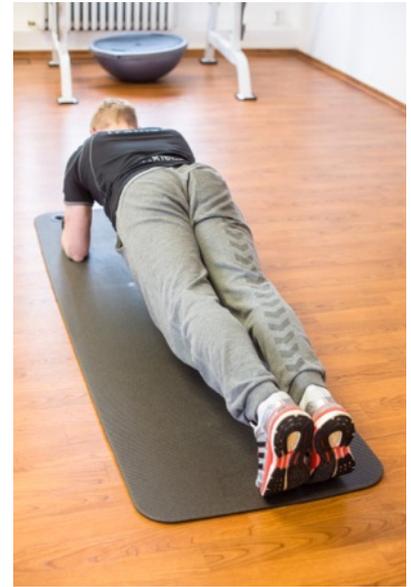
- möglichst gerader Rücken (Rumpfstabilität)
- Gleichgewichtsfähigkeit (Beinachsenstabilität)
- Mobilität

### Varianten / Progression:

- Bein nach vorne / nach hinten stellen
- Beine im Wechsel nach vorne / hinten stellen
- in Schrittposition bleiben und das hintere Knie mehrfach absenken und die wieder Beine durchstrecken
- Zusatzgewichte verwenden



## 6. Plank (Unterarmstütz)



### Position / Ausführung

- Ellbogen schulterbreit und senkrecht unter den Schultern auf dem Boden positionieren, Unterarme sind parallel
- Füße und Beine sind zusammengestellt
- Körperspannung aufbauen (Bauch u. Gesäß anspannen, Beine aneinander pressen), Körper möglichst gerade und waagrecht halten

### Schwierigkeiten:

- möglichst gerader Rücken, Hohlkreuz vermeiden (Rumpfstabilität)

### Varianten / Progression:

- verschiedene Halte-Zeiten
- ein Bein / Arm abwechselnd 5 - 6 cm vom Boden lösen ohne die Körperspannung zu verlieren, Körper gerade und stabil halten



## 7. Side Plank (Seitstütz)



### Position / Ausführung

- Ellbogen senkrecht unter den Schultern auf dem Boden positionieren, Unterarm liegt am Boden auf, der andere Arm ist senkrecht in Richtung Decke gestreckt
- Füße und Beine sind zusammengestellt, auf Knie oder Füße stützen
- Körperspannung aufbauen (Bauch u. Gesäß anspannen, Beine aneinander pressen), Körper vor allem Rumpf möglichst gerade und stabil halten

### Schwierigkeiten:

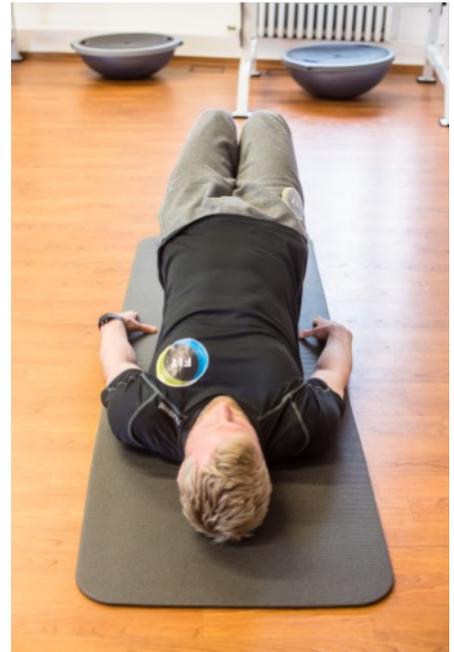
- möglichst gerader, stabiler Rumpf (Rumpfstabilität)

### Varianten / Progression:

- verschiedene Halte-Zeiten
- auf die Hand mit ausgestrecktem Arm stützen
- oberes Bein langsam heben und senken



## 8. Bridge (Brücke)



### Position / Ausführung

- in Rückenlage Schulterblätter und Füße berühren den Boden, Kopf ist abgelegt
- Füße und Beine sind geschlossen
- Gesäß wird maximal angespannt und die Hüfte wird in Richtung Decke angehoben

### Schwierigkeiten:

- Hüfte möglichst hoch in Richtung Decke anheben und halten

### Varianten / Progression:

- verschiedene Halte- Zeiten
- abwechselnd ein Bein langsam vom Boden lösen und ausstrecken



## 9. Push up + Rotation (Liegestützposition mit seitlichem Aufrotieren)



### Position / Ausführung:

- Hände stehen senkrecht unter den Schultern
- Hände sind schulterbreit aufgesetzt
- Körperspannung aufbauen (Bauch u. Gesäß anspannen, Beine aneinander pressen, siehe Liegestütz)
- seitlich aufrotieren, den Arm senkrecht in Richtung Decke strecken und in die Richtung blicken

### Schwierigkeiten:

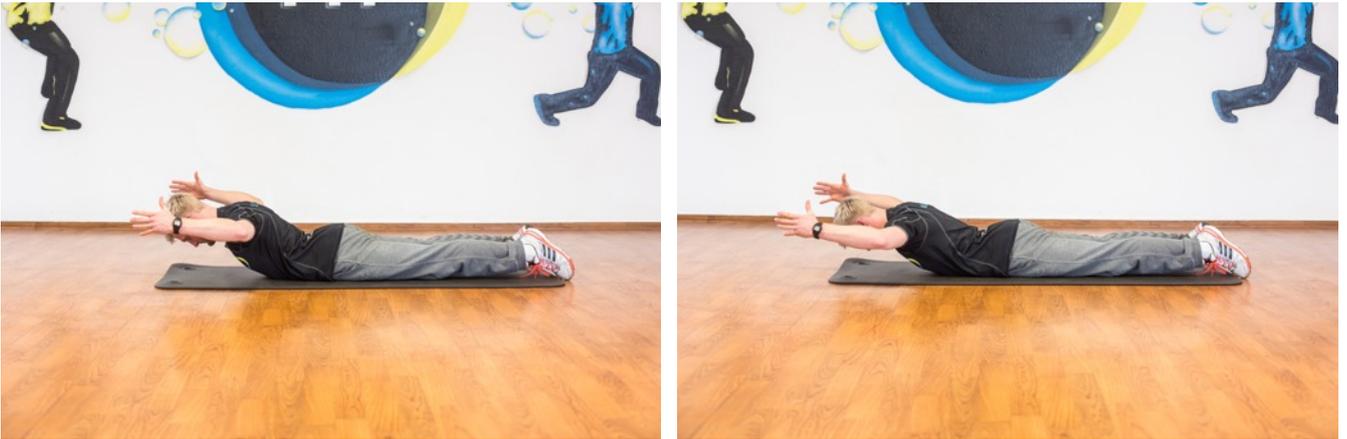
- Körper möglichst gerade halten, Hüfte hochhalten (Rumpfstabilität)

### Varianten / Progression:

- verschiedene Halte- Zeiten



## 10. Superman hold (Supermanhalte)



### Position / Ausführung:

- in Bauchlage positionieren, Beine sind geschlossen
- Arme 90 Grad anwinkeln und die Ellbogen, den Schultergürtel und Oberkörper soweit wie möglich in Richtung Decke anheben
- Blick ist und bleibt während der Übung in Richtung Boden

### Schwierigkeiten:

- Bogenspannung halten (Körperspannung, hintere Muskelketten)

### Varianten / Progression:

- verschiedene Halte- Zeiten
- Arme ausstrecken und heranziehen in oberster Position
- Beine gleichzeitig mit den Armen anheben

