

Jörn Rühl | Jens Binias

4XF OUTDOOR FITCAMP

Natur, Spaß und hartes Training



WO SPORT SPASS MACHT

DTB 
DEUTSCHER TURNER-BUND

MEYER
& MEYER
VERLAG

4XF Outdoor FitCamp

DANKSAGUNG

Wir bedanken uns bei unseren Models

Johannes Kaus, Leonie Müller, Anja Nacken, Krisztian Pörsze und Miriam Schreck für die produktive Zusammenarbeit.

Außerdem danken wir den Teilnehmern des Kurses „Functional Circle“ im Sportstudio Vitafit in Dreieich dafür, dass jeder sein Bestes gegeben hat und wir das fotografisch festhalten durften!

Der Firma



herzlichen Dank für die Ausstattung unserer Modelle mit funktioneller Fitnessbekleidung aus ihrer aktuellen Kollektion.

Den Firmen



danken wir für die Ausstattung mit den nötigen Trainingsgeräten.

Nicht zuletzt danken wir dem Meyer & Meyer Verlag für die Realisierung des Projekts und insbesondere Martin Meyer für das angenehme und erfolgreiche Fotoshooting sowie die gelungenen Fotoaufnahmen.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autorinnen noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

WO SPORT SPASS MACHT

Jörn Rühl | Jens Binias

4XF *Outdoor FitCamp*

Natur, Spaß und hartes Training

Meyer & Meyer Verlag

4XF Outdoor FitCamp – Natur, Spaß und hartes Training

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2014 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

2. Auflage 2018

Auckland, Beirut, Dubai, Hügendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt, Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien



Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

ISBN 978-3-8403-1093-5

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

Inhalt

1	Aktiver leben – Natursport als Fitness- und Gesundheitssport	9
2	Natursport und Parksport	15
3	<i>4XF Training</i> – stark & dynamisch	23
4	<i>4XF Outdoor FitCamp</i> – Philosophie und Rahmenbedingungen	31
4.1	Philosophie	32
4.2	Zielgruppe	32
4.3	Gruppengröße	33
4.4	Kurs oder Dauerangebot?	34
4.5	Auswahl der Trainingsstätte	35
4.6	Wetter	36
4.7	Die Ausrüstung der Teilnehmer	37
4.8	Das Material	38
4.9	Zeitliche Planung und Trainingshäufigkeit	44
5	<i>4XF Outdoor FitCamp</i> – Ablauf der Kurseinheiten	49
5.1	Aufbau, Begrüßung und Motivation	52
5.2	Mobilisation	55
5.3	Dynamisches Aufwärmen	56
5.4	Teamspiele	58
5.5	Zirkeltraining	59
5.6	Lockerung und Dehnung	72
5.7	Abschluss und Teamgeist	73
6	Der <i>4XF Outdoor FitCamp</i> -Übungspool	77
6.1	Übungspool Mobilisation	78
6.2	Übungspool Dynamisches Aufwärmen	98
6.2.1	LIA – Lineares Aufwärmen	98
6.2.2	LAA – Laterales Aufwärmen	119
6.3	Übungspool Teamspiele	131

6.4	Übungspool Zirkeltraining	148
6.4.1	DÜ – Drückende Übungen	148
6.4.2	ZÜ – Ziehende Übungen	159
6.4.3	KH – Knie- und hüftstreckende Übungen	171
6.4.4	KÜ – Komplex- und Rumpfkraftigungsübungen (dynamisch)	190
6.4.5	RÜ – Rotatorische Übungen	209
6.4.6	LS – Läufe und Sprünge	226
6.4.7	SÜ – Rumpfstabilisationsübungen (statisch)	250
6.5	Übungspool Dehnübungen	267
7	Urban Fitness	277
7.1	Was ist Urban Fitness?	278
7.2	Übungspool Urban-Fitness-Übungen	281
7.2.1	UDÜ– Drückende Übungen (Urban)	281
7.2.2	UZÜ – Ziehende Übungen (Urban)	285
7.2.3	UKH – Knie- und hüftstreckende Übungen (Urban)	291
7.2.4	ULS – Läufe und Sprünge (Urban)	299
7.2.5	USÜ – Rumpfstabilisationsübungen (statisch) (Urban)	305
8	Partnerübungen	309
8.1	Warum Partnerübungen?	310
8.2	Übungspool Partnerübungen	312
8.2.1	PDÜ – Drückende Übungen mit Partner	312
8.2.2	PZÜ – Ziehende Übungen mit Partner	314
8.2.3	PKH – Knie- und hüftstreckende Übungen mit Partner	317
8.2.4	PKÜ – Komplex- und Rumpfkraftigungsübungen (dynamisch) mit Partner	319
8.2.5	PRÜ – Rotatorische Übungen mit Partner	323
8.2.6	PSÜ – Rumpfstabilisationsübungen (statisch) mit Partner	327
9	Literaturverzeichnis	335
	Bildnachweis	341

KAPITEL 1

1	Aktiver leben – Natursport als Fitness- und Gesundheitssport
2	Natursport und Parksport
3	<i>4XF Training</i> – stark & dynamisch
4	<i>4XF Outdoor FitCamp</i> – Philosophie und Rahmenbedingungen
5	<i>4XF Outdoor FitCamp</i> – Ablauf der Kurseinheiten
6	Der <i>4XF Outdoor FitCamp</i> -Übungspool
7	Urban Fitness
8	Partnerübungen
	Anhang – Literaturverzeichnis

Kapitel 1

AKTIVER LEBEN – NATURSPORT ALS FITNESS- UND GESUNDHEITSSPORT

Lange Jahre dachte man bei Fitness- und Gesundheitssport an Gruppen, die, auf Gymnastikmatten liegend, ihre Bauchmuskulatur kräftigen, an eine Hallenwand gestützt, ihre Oberschenkelmuskulatur dehnen oder, auf dem großen Gymnastikball sitzend, eine aufrechte Haltung üben. All diese Szenarien haben zumindest eines gemeinsam: Sie finden innerhalb einer Halle statt und vermitteln dem Betrachter nicht den Eindruck von übermäßig dynamischer Bewegung! Aber ist es nicht gerade Bewegung, an der es im täglichen Leben mangelt?

Uns fehlt Bewegung!

Die Bewegung wird in unserem Alltag immer weniger. Viele Experten bezeichnen den Bewegungsmangel inzwischen als eine der größten gesundheitlichen Bedrohungen aller Zeiten. Denn auf Dauer schwächt ein Leben mit zu wenig Bewegung unseren Körper und macht ihn krank, da die Strukturen und die Funktionsweise des Körpers auf Bewegung und ein gewisses Maß an Belastung angewiesen sind. Nur so können die Prozesse des Aufbaus und des Abbaus von Strukturen (Muskeln, Knochen, Faszien etc.) im Gleichgewicht gehalten werden, ohne dass es zu degenerativen Veränderungen kommt. Immerhin leidet inzwischen fast die Hälfte

aller Bundesbürger an Übergewicht und bereits ein Fünftel ist krankhaft adipös. Rückenschmerzen sind mittlerweile schon bei Grundschulkindern bekannt. Neben Leistungsdruck und Stress lässt sich auch hier Bewegungsmangel als auslösender Faktor identifizieren.

Gesundheitsgefahr Fortschritt

Unsere Vorfahren waren auf der Jagd oder Nahrungssuche täglich 10-12 h auf den Beinen und legten dabei 15-25 km zu Fuß zurück. Dabei lag ihr Arbeitsumsatz durch körperliche Aktivität und Bewegung täglich zwischen 2.000 und 2.500 Kilokalorien. Heute schafft es der Mensch, seine „Grundversorgung“ bereits mit 2-4 km am Tag zu sichern. Selbst zu Beginn des 20. Jahrhunderts war der Mensch bei der täglichen Arbeit noch immens gefordert. Der zunehmende technische Fortschritt macht es für den Menschen in modernen Industrienationen jedoch immer weniger erforderlich, dass er sich bewegt. Der Energieverbrauch durch körperliche Aktivität ist in den Industrienationen in den letzten 20 Jahren im Durchschnitt um 800 Kilokalorien am Tag zurückgegangen. Gleichzeitig ist die Verfügbarkeit von energiereicher Nahrung immer mehr gestiegen.

Viele Sportangebote – wenige Sporttreibende

Nun könnte man meinen, den Menschen fehle heutzutage die Möglichkeit bzw. die Gelegenheit, sich zu bewegen. Doch im Gegenteil: Nie war das Bemühen, Menschen über Kampagnen zur körperlichen Aktivität zu bewegen, so stark, und nie war das Angebot an Sportarten so vielfältig und so umfangreich wie heute. Und doch: Noch nie in ihrer Geschichte waren die Menschen so inaktiv wie in der heutigen Zeit. Zwar meinen, laut Umfragen, 60 % der Erwachsenen, dass sie körperlich aktiv sind, jedoch nur 10-20 % erreichen wirklich den Aktivitätsgrad, der ihnen hilft, gesund und fit zu bleiben.

Forderung nach mehr Bewegung

Experten empfehlen einen zusätzlichen Verbrauch von 1.500-2.000 Kilokalorien pro Woche durch moderate, regelmäßige körperliche Betätigung, um dem Körper einen idealen Gesundheitsschutz zu bieten, 2.500 Kilokalorien pro Woche gar, um Übergewicht effektiv vorzubeugen. Dies entspricht zum Beispiel ca. 3-4 h Walking plus 0,5-0,75 h Kräftigungstraining pro Woche!

Natursport und Bewegung als Lebensprinzip

Natursportarten, wie Wandern, Walking, Nordic Walking, Jogging, Running oder Outdoor Fitnessstraining, wie z. B. **4XF Outdoor FitCamp**, bieten ideale Möglichkeiten, um dieser Forderung bzw. diesem Bedürfnis nach Bewegung und körperlicher Aktivität nachzukommen. Sich alleine oder in der Gruppe in der freien Natur zu bewegen, ist für viele Menschen motivierender, entspannender und abwechslungsreicher als ein Training in Hallen oder Gymnastikräumen. Darüber hinaus kann Natursport auch mehr sein, als eine von vielen Möglichkeiten, körperlich aktiv zu werden: Für viele wird die Bewegung an der frischen Luft zum Lebensprinzip. Ein Bewegen innerhalb natürlicher Elemente, wie Holz, Stein, Wasser, Luft, Gras, Wind, Sonnenschein usw., und das Erleben der dadurch entstehenden positiven Gefühle, kann für Menschen, deren (Arbeits-)Alltag durch ein Eingesperrtsein in Büros oder Fabrikhallen gekennzeichnet ist, eine Quelle der psychischen Regeneration darstellen.

Wie hilft uns Natursport?

Das Fitnessstraining durch Walking, Jogging, Running oder **4XF Outdoor FitCamp** zeigt zahlreiche positive Effekte:

- Es stärkt Muskeln, Knochen, Bänder und Gelenke;
- erhöht die Herzleistung, senkt die Herzfrequenz und schont damit das Herz;
- verbessert die Durchblutung, senkt den Blutdruck und erhöht die Elastizität der Gefäße;
- verbessert die Atmung und Sauerstoffversorgung des Körpers;

- verbessert den Fettstoffwechsel;
- stärkt das Immunsystem;
- fördert unser Wohlbefinden und unser Selbstwertgefühl;
- erhöht Körperbewusstsein und Lebensqualität und
- schafft einen Ausgleich zu den oft einseitigen und belastenden Haltungs- und Bewegungsanforderungen des Arbeitsalltags.

Mehr Bewegung in den Alltag

Sich draußen zu bewegen, dabei die Natur zu erleben und zu genießen, seinen Körper zu trainieren, sich dabei zu entspannen und vom stressigen Alltag zu erholen, kann zu einem wichtigen Wohlfühlfaktor für jedermann werden. Wer diese wohltuende Wirkung von Natursport einmal erlebt und verinnerlicht hat, der sucht sich auch im normalen Alltag entsprechende Bewegungsmöglichkeiten: Der nimmt vielleicht auch mal die Treppe statt den Aufzug, geht zu Fuß zum Einkaufen oder geht persönlich zum Kollegen eine Etage tiefer, statt ihn anzurufen. Denn wie uns die oben aufgeführten Beispiele zeigen, geht es nicht nur darum, 1-2 x in der Woche Sport zu treiben, sondern grundsätzlich darum, einen aktiveren Lebensstil zu entwickeln. Hier bietet das Sporttreiben draußen in der „freien“ Natur, also das „Nicht-eingesperrt-Sein“, einen Anreiz, der die Hürde, ein Bewegungsangebot überhaupt wahrzunehmen, entscheidend senken kann.

KAPITEL 2

1	Aktiver leben – Natursport als Fitness- und Gesundheitssport
2	Natursport und Parksport
3	<i>4XF Training</i> – stark & dynamisch
4	<i>4XF Outdoor FitCamp</i> – Philosophie und Rahmenbedingungen
5	<i>4XF Outdoor FitCamp</i> – Ablauf der Kurseinheiten
6	Der <i>4XF Outdoor FitCamp</i> -Übungspool
7	Urban Fitness
8	Partnerübungen
	Anhang – Literaturverzeichnis

Kapitel 2

NATURSPORT UND PARKSPORT

Immer wenn im Frühling die Tage länger werden und die Sonnenstrahlen die Tristesse der Winterzeit vertreiben, zieht es auch die Menschen wieder hinaus ins Freie. Plötzlich sind unsere städtischen Parks und Grünanlagen wieder stark belebt und sowohl auf den Wegen als auch auf dem Rasen tummeln sich Menschen.

Doch Parks und öffentliche Grünflächen werden nicht mehr nur zum Spazierengehen oder zum entspannten Verweilen auf Parkbänken genutzt. Mehr und mehr erobern Sport und Bewegungsaktivitäten die städtischen Grünanlagen: Walker, Läufer, Skater, Ballspieler, Jongleure oder Fitnesssportler gehören inzwischen zum alltäglichen Bild.

Der Trend: Sport in der Natur

Sich zu bewegen und dabei auch noch die Natur zu erleben und zu genießen, ist der große Trend unserer Zeit. Um etwas für ihre Gesundheit zu tun und gleichzeitig Abstand und Erholung von ihrem schnelllebigen und durch zunehmenden Stress geprägten Alltag zu finden, zieht es immer mehr Menschen hinaus zum Sport in der Natur.

Natursport bezeichnet dabei Angebote, bei denen unter den primären Motiven Naturerfahrung und Fitness – häufig in Kombination mit Gemeinschaft – unterschiedliche Aktivitäten in der Natur miteinander verbunden werden. Vielfältige körperliche Aktivitäten im Freien sind seit jeher ein zentrales Element des Sports – früher wie heute.

Moderner Trendsport in der Natur, z. B. Slackline, Urban Fitness, Geocaching, Parkour oder etwa Zirkeltraining, wie **4XF Outdoor FitCamp**, schaffen es dabei sogar, Turn- und Sportvereinen und anderen Sportanbietern den Zugang zu neuen Alters- und Zielgruppen zu öffnen.

Parksport

Der moderne Stadtmensch jedoch, der häufig sehr viel Stress und Zeitdruck ausgesetzt ist und deshalb sehr ökonomisch und zielgerichtet seine knapp bemessene Freizeit plant, sucht dieses Naturerlebnis häufig nicht mehr auf dem Lande, abseits der urbanen Zentren, sondern möchte die Kombination aus Sport und Natur in unmittelbarer Nähe seines Wohn- oder Arbeitsumfeldes erleben, zum Beispiel im Park.

Diesen Trend, Parks bzw. öffentliche Grünflächen sportlich zu nutzen, sollten Sportanbieter aufgreifen und ihre Angebotspalette entsprechend erweitern. Dabei eignen sich sowohl neue Bewegungstrends als auch Varianten klassischer Bewegungsangebote für diesen „Parksport“.

Um nachhaltig als Sportangebot erfolgreich zu sein, Interessierte an Bewegung und Sport heranzuführen und bei Teilnehmern erfolgreich eine langfristige Festigung ihres aktiven bzw. sportiven Lebensstils zu erreichen, sollte Parksport

- qualitativ hochwertige Angebote bereithalten;
- von gut ausgebildeten Trainern angeleitet werden;
- in einer motivierenden Gruppe absolviert werden;
- sich durch individuell zielgerichtetes Training auszeichnen;
- umweltverträglich vollzogen werden;
- die Interessen anderer Nutzer nicht beeinträchtigen und
- sich in Planung und Gestaltung von Parks/Grünflächen einbringen.

4XF Outdoor FitCamp & Co. – die Vielfalt des Parksports

Denken wir an Bewegung und Sport im Park oder auf öffentlichen Grünflächen, fallen uns zunächst die Aktivitäten ein, die uns tagtäglich im Freien begegnen: Joggen, Walking, Federball, Volleyball usw. Doch auch viele andere klassische Bewegungsformen, wie zum Beispiel Pilates oder Yoga, lassen sich sehr einfach an die frische Luft verlagern und erfahren dadurch eine zusätzliche Aufwertung, da sie Teilnehmern so neue Bewegungserfahrungen und Bewegungserlebnisse ermöglichen. Zudem erweitern neue Trends, wie zum Beispiel Geocaching, Slacklining oder *4XF Outdoor FitCamp*, die Palette des Parksports.

Finden Sportangebote nicht in abgeschlossenen Räumen, sondern auf öffentlichen Grünflächen statt, sind sie näher bei den Menschen und animieren Interessierte zum Zuschauen. Der Weg zum Ausprobieren und Mitmachen ist dann auch nicht mehr weit – die Barriere ist deutlich leichter zu überwinden. Auf diese Weise können Sportvereine und andere Anbieter leichter Menschen erreichen, die bislang einen weniger aktiven Lebensstil hatten. Neben der Förderung von Fitness, Gesundheit und einem aktiven Lebensstil bringen solche Bewegungsangebote an der frischen Luft zudem eine deutliche Aufwertung von Parks bzw. öffentlichen Grünflächen mit sich. Somit ist Parksport für alle ein Gewinn.

Einige Beispiele für Parksport

Urban Fitness

Inzwischen gibt es in zahlreichen deutschen Städten Kurse unter diesem Namen. Es ist ein neues, extrem effizientes Outdoortraining in kleinen Gruppen. Das Training kann unter anderem auf allen Plätzen der Stadt und in Parks stattfinden, ohne dass weitere Hilfsmittel eingesetzt werden müssen. Bänke, Treppen, Geländer, Hügel/Berge, Gräben, Baumstämme und vieles mehr, was das urbane Umfeld zu bieten hat, werden genutzt.

4XF Outdoor FitCamp

Als eine Variante der „Urban Fitness“ kann ***4XF Outdoor FitCamp*** betrachtet werden, welches ebenfalls draußen auf öffentlichen Grünanlagen oder Plätzen stattfindet. Hier werden neben den Möglichkeiten, die das urbane Umfeld bietet, zusätzlich weitere Hilfsmittel, wie z. B. Seile, Hanteln, Medizinbälle, Tubes etc., eingesetzt.

Geh- und Laufschule

Mit Körperwahrnehmungs- und Koordinationsübungen und kleinen Intervallen werden Anfänger spielerisch, mit Spaß und ohne Überforderung, an Jogging und Walking herangeführt.

Outdoor-Kids

Was für die Großen gilt, lernen hier auch schon die Jüngsten: Es gibt kein schlechtes Wetter, sondern nur falsche Kleidung. Es geht hinaus – denn im Freien machen Erlebnisspiele, Fußball, Gummitwist etc. doppelt so viel Spaß.

Geocaching

Geocaching ist eine Schatzsuche bzw. moderne Schnitzeljagd, bei der das Ziel mit einem GPS-Gerät gesucht wird. Dazu gibt man die Koordinaten eines Caches (Verstecks), die man im Internet erhält, in das GPS-Gerät ein und versucht damit, den Schatz zu finden.

CrossScouting

CrossScouting ist eine abwechslungsreiche Alternative zum herkömmlichen Dauerlauf oder Walking und beinhaltet ein Ausdauertraining mit Orientierungsaufgaben.

Standfest & stabil (Sturzprävention)

Alltagsnahes Koordinations- und Gleichgewichtstraining mit allem, was uns der Park bietet: Unebenheiten (Hügel), Kanten, Hindernisse (Steine, Äste), unterschiedliche Untergründe (Rasen, Sand, Erde, Kies) etc. Ergänzend wird die Kraft und die Mobilität trainiert.

Slacklining

Bei dieser Trendsportart wird auf einem Gurtband (Slackline) balanciert, das zwischen zwei Befestigungspunkten (Bäumen) gespannt ist. Konzentration und Gleichgewicht sind gefragt.

Gesundheitssport, Tai-Chi und Qigong

Viele Gesundheitssportangebote, insbesondere Bewegungs- und Entspannungsformen aus Fernost, lassen sich bei schönem Wetter sehr gut im Freien durchführen. An der frischen Luft steigen die Motivation und die positiven Effekte.

Buggy-Fitness

Sie wollen nach der Schwangerschaft wieder fit werden oder Ihre Fitness erhalten? Das ist ganz einfach: Das Training besteht aus einer Kombination aus Walken oder Joggen mit gezielten Übungen für den ganzen Körper – alles an der frischen Luft und mit den Babys im Kinderwagen.

Sport- und Freizeitspiele outdoor

Neben Turn- und Sportspielen, wie Ringtennis und Indica® oder Fußball und Volleyball, beleben auch Freizeitaktivitäten wie Jonglieren, Frisbee, Boccia, Outdoor-Kegelspiele (Kubb, Molkky) oder Cross-Boule zunehmend unsere Parks.

In den letzten Jahren hat eine Vielzahl neuer Sportanbieter diese neuen Angebote in Großstädten und Ballungszentren etabliert. Momentan geht dieser Trend immer mehr in die Fläche, auch in Kleinstädten und auf dem Land verbreiten sich Angebote dieser Art rasant. Selbst die guten, alten Trimm-dich-Pfade (sofern sie nicht schon demontiert wurden) werden wiederbelebt. Diesen Trend versuchen wir mit **4XF Outdoor FitCamp** aufzugreifen.

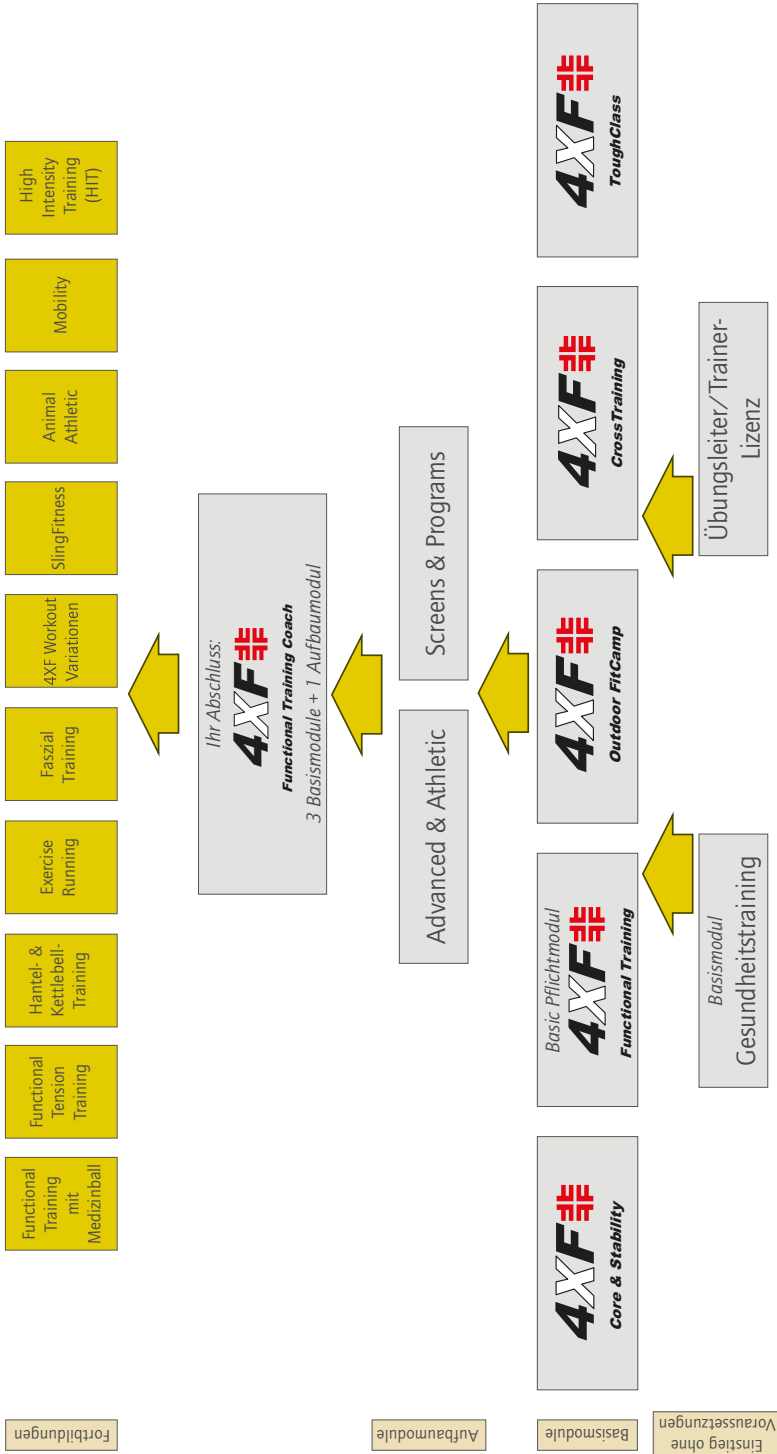
KAPITEL 3

1	Aktiver leben – Natursport als Fitness- und Gesundheitssport
2	Natursport und Parksport
3	<i>4XF Training</i> – stark & dynamisch
4	<i>4XF Outdoor FitCamp</i> – Philosophie und Rahmenbedingungen
5	<i>4XF Outdoor FitCamp</i> – Ablauf der Kurseinheiten
6	Der <i>4XF Outdoor FitCamp</i> -Übungspool
7	Urban Fitness
8	Partnerübungen
	Anhang – Literaturverzeichnis

Kapitel 3

4XF TRAINING – **STARK & DYNAMISCH**

Das Konzept **4XF Outdoor FitCamp** ist Bestandteil der geschützten Marke „4XF Training“ des Deutschen Turner-Bundes (DTB). Die Marke **4XF** des DTB steht für den gesamten Bereich des Functional Trainings. In ihr sind die Angebote aus den fünf Bereichen Functional Training, CrossTraining, Core & Stability, ToughClass und Outdoor FitCamp zusammengefasst. Die DTB-Akademie bietet hierfür Instructorausbildungen an, die jeweils einzeln absolviert werden können. Zusätzlich kann bei Absolvierung von mindestens drei Basismodulen (inklusive Pflichtmodul) und einem Aufbaumodul ein Zertifikat als „4XF Functional Training Coach (DTB)“ erworben werden. Dieses Konzept versetzt Turn- und Sportvereine bzw. andere Sportanbieter in die Lage, die Nachfrage nach diesen Angeboten zu bedienen, ohne dabei monatliche Lizenzgebühren zu bezahlen. Nähere Informationen dazu unter www.dtb-online.de und www.dtb-akademie.de.



Functional Training ist eine Trainingsmethode, bei der die unterschiedlichen Muskelgruppen nicht isoliert, sondern, integriert in unterschiedliche Bewegungsmuster, trainiert werden. Durch das Training in *Muskelketten*, das sind Muskeln bzw. Muskelgruppen, die erst durch ihr Zusammenspiel komplexe Bewegungen erzeugen, verbessert sich deren Zusammenarbeit und somit auch die Leistungsfähigkeit sowie die Funktionalität für den Alltag. Dies kommt sowohl dem Athleten wie auch dem Hobbysportler und dem „normalen“ Büromenschen oder der Hausfrau zugute.

Zwar werden beim Functional Training teilweise altbekannte Klassikerübungen wiederverwendet, dennoch besteht ein großer Unterschied zu althergebrachten Trainingsmethoden und Trainingsphilosophien.

Der Bewegungsapparat besteht aus Muskeln, Bändern, Sehnen sowie Knochen und Gelenken, die, gesteuert vom Zentralnervensystem (ZNS), wie eine Einheit auf externe oder interne Reize reagieren. Gespeicherte Bewegungsmuster werden als Reaktion auf Reize ständig vom Gehirn abgerufen und gelangen über das Rückenmark an den „Ort der Handlung“ (zu den Muskeln, welche die komplexen Bewegungen ausführen). Wenn wir aber einzelne Muskeln isoliert trainieren, bereiten wir den Körper nicht ausreichend auf diese komplexen, alltäglichen Bewegungsmuster vor. Demnach spielt die Sensomotorik (die zentrale Verarbeitung und motorische Reaktion auf innere und äußere Reize) eine sehr wichtige Rolle beim Functional Training.

Um die Muskeln und den Körper effektiv und funktionell zu trainieren, sollten wir mit oben genannten Bewegungsmustern arbeiten. D. h., Bewegungen, die gegen die Schwerkraft ausgeführt werden, wie z. B. Extension/Flexion der Knie und Hüfte im Stehen, oder ziehende und drückende Bewegungen mit dem Oberkörper, Geh-, Lauf- oder Sprungformen, hebende Bewegungen mit rotatorischen Elementen – Bewegungen, die wir sowohl in allen Sportarten, aber auch im Alltag ständig ausüben. Bei all diesen Bewegungen beteiligt sich eine Vielzahl von Muskeln, welche die Bewegungen nach Bedarf beschleunigen oder abbremsen. Je besser die Muskeln als Team (*Kette*) arbeiten, desto ökonomischer und sicherer wird die Bewegung ausgeführt. Die Funktion der Kette bezieht sich nicht nur auf die *Agonisten* (ausführenden Muskeln), sondern auch auf die *Stabilisatoren* (Muskeln, die eine Bewegung

oder Haltung stabilisieren). Functional Training ist mit seinen dynamischen und statischen Komponenten gleichzeitig auch ein Stabilisationstraining, da die Stabilisation der Gelenke essenziell für eine einwandfreie Bewegungskombi ist. Dies ist auch im Hinblick auf die Häufigkeit und die Vermeidung von Rückenschmerzen von Bedeutung.

Vor den oben genannten Hintergründen bilden Übungen, wie z. B. „Kniebeugen“, „Liegestütze“ oder „Rudern“, die Basis für dieses funktionelle Training. Eigentlich sind dies Klassikerübungen, die aber immer mehr aus den Trainingsabläufen verschwinden, weil sie entweder als zu anstrengend gelten oder eine vermeintliche Belastungssituation, z. B. des Rückens, vermieden werden soll. Dies erwies sich jedoch als Denkfehler: Durch das Meiden von Übungen, die z. B. den Rumpf stark beanspruchen, haben wir die Fähigkeit verloren, unseren Körper gegen die Schwerkraft zu stabilisieren. Die Folge ist eine umso größere Anfälligkeit der vermeintlich geschonten Strukturen.

Fazit: Richtig ausgeführt und dosiert, schützen diese oben genannten, komplexen Trainingsübungen unseren gesunden Bewegungsapparat vor Schäden und erhöhen seine Funktionalität und seine Belastbarkeit im Alltag!

Die beim **4XF Outdoor FitCamp** verwendeten Übungen sind für unterschiedliche Fitnesslevels abgestuft. Alle Übungen trainieren komplexe Muskelketten und folgen zur Leistungssteigerung alle dem gleichen Prinzip:

Zum einen steigert sich die Schwierigkeit durch die verstärkte Arbeit gegen die Schwerkraft, zum anderen aber auch durch eine Verstärkung der Komplexität der Bewegungskomponenten. Aber selbst weniger gut Trainierte finden Übungen auf einem passenden Level, die für sie durchführbar sind.

An dieser Stelle sei noch einmal erwähnt, dass es sich bei den Übungen zum Teil um solche handelt, die viele Trainer so oder in ähnlicher Form bereits kennen. Das Neue

am Functional Training ist zum einen die veränderte Trainingsphilosophie hinter den Übungen, zum anderen die stärkere Akzentuierung der Stabilisation bei der Progression, also der Steigerung des Schwierigkeitsgrades, der komplexen Übungen. Das Konzept des Functional Trainings verlangt einen großen Umdenkprozess, da es statt isoliertem Training einzelner Muskeln, wie beim Gerätetraining im Studio, vielmehr integriertes, komplexes Training in Muskelketten in den Vordergrund stellt und sich in seiner Funktionalität statt an der Mechanik moderner Trainingsgeräte stärker an Alltags- und Sportbewegungen orientiert.

Darüber hinaus ist es ein Grundprinzip des Functional Trainings, dass der Körper des Trainierenden durch den Einsatz eigener Muskulatur in einer Trainingsposition stabilisiert wird – im Gegensatz zum Training an vielen Fitnessgeräten, bei dem häufig das Gerät selbst bzw. Stühle oder Bänke als Hilfsmittel zur Stabilisation genutzt werden. Dies bedeutet aber, dass sich, vor dem Hintergrund oben genannter Prinzipien des Functional Trainings, auch die Rahmenbedingungen eines modernen und funktionalen Fitnesstrainings ändern müssen:

- Hochmoderne und hoch technisierte Fitnesstrainingsgeräte müssten ersetzt werden durch Medizinbälle, Gymnastikmatten, Seile, Koordinationsleitern, Kettlebells und Schlingentrainer.
- Eindimensionale Übungen in einer statischen, durch Maschinen fixierten Position müssten ersetzt werden durch komplexe Bewegungsübungen, bei denen der Trainierende selbst den Körper stabilisiert.
- Stärker als früher rückt wieder das Training mit dem eigenen Körpergewicht mit seinen entsprechenden Übungen in den Mittelpunkt.
- Statt einer einfachen Belastungsdifferenzierung durch eine Veränderung des Widerstands von Maschinen ist eine individuellere Betreuung und Einschätzung des Trainierenden sowie eine genaue Differenzierung durch veränderte, abgestufte und angepasste Trainingsübungen gefragt.

KAPITEL 4

1	Aktiver leben – Natursport als Fitness- und Gesundheitssport
2	Natursport und Parksport
3	<i>4XF Training</i> – stark & dynamisch
4	<i>4XF Outdoor FitCamp</i> – Philosophie und Rahmenbedingungen
5	<i>4XF Outdoor FitCamp</i> – Ablauf der Kurseinheiten
6	Der <i>4XF Outdoor FitCamp</i> -Übungspool
7	Urban Fitness
8	Partnerübungen
	Anhang – Literaturverzeichnis

Kapitel 4



Outdoor FitCamp

– PHILOSOPHIE UND RAHMENBEDINGUNGEN

4.1 Philosophie

Raus aus der stickigen Luft und der sterilen Atmosphäre vieler Fitnesscenter und rein in die Natur – Ziel beim **4XF Outdoor FitCamp** ist es, Fitnessbedürftigen eine regelmäßige Portion Outdoorunterstützung zu bieten. Herausforderung, Gruppenfeeling und Freude am Erfolg sind die Grundlage, um die Teilnehmer an ihre körperlichen Grenzen führen zu können. Basierend auf einem abwechslungsreichen und dadurch niemals langweiligen Trainingsprogramm, werden frische Luft, Spaß und hartes Training zu einem unwiderstehlichen Mix.

4.2 Zielgruppe

Durch die Erkenntnis, dass man auch im Fitnessbereich mit intensivem und hochintensivem Training nicht nur zeitsparender, sondern auch sehr effektiv und gezielt trainieren kann, ist **4XF Outdoor FitCamp** grundsätzlich für alle als Fitnessstraining

interessant geworden. Es spricht alle Erwachsenen an, denen ein Fitnessstudio zu langweilig ist und die gerne draußen und im Team trainieren wollen.

All jene, die sich mit dem Gerätetraining in Hochglanz-Fitnessstempeln und modernen Wellnessanlagen bisher nicht anfreunden konnte, finden beim **4XF Outdoor FitCamp** eine echte Alternative, bei der Fitnessstraining auf das Wesentlichste reduziert ist und unter freiem Himmel stattfindet.

Wer dazu nicht gerne alleine trainiert, sich aber für bisherige Group-Fitness-Formate – die durch Frontalunterricht und ein durch Beats der Musik getaktetes Vormachen des Trainers und Nachmachen der Teilnehmer bestimmt waren – nicht begeistern konnte, findet mit **4XF Outdoor FitCamp** ein sehr einfaches und bodenständige, aber gleichzeitig forderndes Training in der Kleingruppe (Personal-Group-Training).

Mit seinem herausfordernden Charakter ist **4XF Outdoor FitCamp** nicht für totale Sporteinsteiger konzipiert, sondern setzt Gesundheit und eine gewisse Grundlagenfitness voraus. Im Gegensatz zu anderen Fitnesstrends, die in großer Mehrheit von Frauen angenommen bzw. auf deren Bedürfnisse hin konzipiert wurden, spricht **4XF Outdoor FitCamp** verstärkt bzw. in gleichem Maße auch Männer an.

4.3 Gruppengröße

Die Gruppengröße beim **4XF Outdoor FitCamp** beträgt maximal 12 Teilnehmer. Dank der kleinen Zahl der Sportler kennt der Trainer diese binnen kurzer Zeit sehr gut und kann gezielt auf ihre Bedürfnisse eingehen, sie unterstützen, motivieren und beraten. Außerdem sorgt diese geringe Anzahl dafür, dass der Trainer während des Trainings ausreichend Kapazität hat, alle Teilnehmer im Blick zu haben und ggf. in ihrer Bewegungsausführung zu korrigieren.

4.4 Kurs oder Dauerangebot?

Zur Realisierung eines *4XF Outdoor FitCamps* bieten sich mehrere Angebotsformen an:

- Dauerangebote, die das ganze Jahr über mindestens 1 x pro Woche stattfinden und offen für Neueinsteiger sind, die dann in die Gruppe integriert werden müssen. Dies ist aufgrund der dann auftretenden Heterogenität schwierig, da die neue Person oft auf einem anderen Kenntnis- und auch Trainingsstand ist. Die Erfahrung zeigt, dass die Fluktuation in solchen Dauerangeboten oft groß und die Bindung der Teilnehmer eher schwach ist.
- Zeitlich eng begrenzte Wochenendangebote/Workshops („Schnupperkurse“), die die Möglichkeit bieten, ein Angebot vorzustellen, um Interesse zu wecken und weiter in ein Kursprogramm bzw. Dauerangebot einzusteigen.
- Kursangebote, die mit einer klar definierten Anzahl von Trainingseinheiten und einer festen Gruppe innerhalb eines bestimmten Zeitraums stattfinden (zum Beispiel 16 Trainingseinheiten innerhalb von acht Wochen mit 2 x Training pro Woche).

Es lohnt sich in vielerlei Hinsicht, ein Kurssystem neben den Dauerangeboten einzurichten: Über Kurse können sich Turn- und Sportvereine sowie andere Sportanbieter nach außen öffnen, wenn auch Nicht-Mitgliedern ermöglicht wird, teilzunehmen. Neue Mitglieder können leichter gewonnen und integriert werden, da eine Kursbeteiligung die Hemmschwelle zum Erwerb der Mitgliedschaft senkt. Kursangebote spielen somit eine große Rolle dabei, den Teilnehmern den Einstieg zu erleichtern und sie schließlich nach Kursende weiter in entsprechenden Dauerangeboten zu binden. Dauerangebote werden somit langfristig gestärkt.

Zudem kann häufig nur mittels aktueller Kursangebote auch auf aktuelle Trends wie *4XF Outdoor FitCamp* eingegangen werden, und damit dauerhaft die Konkurrenzfähigkeit erhalten werden. Gleichzeitig generieren Kurse im Vergleich zu Dauerangeboten höhere Einnahmen, und entstehende Kosten werden durch die Kursgebühren gedeckt.