



FUNCTIONAL TRAINING CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – die 6 Grundbewegungen verstehen, Hinge von Squat trennen und mit Kettlebell & Co. alltagstauglich stark werden.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Mittel**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Kettlebell	Hoch	Leicht starten (8–16 kg je nach Erfahrung) – Technik geht immer vor Gewicht.
TRX	Mittel	Nur an geprüften Ankerpunkten befestigen – der Winkel steuert die Schwierigkeit.
Sandsack	Mittel	Verschobene Last kontrolliert bewegen; ein gefüllter Rucksack geht als Ersatz.
Battle Ropes	Niedrig	Kurze, intensive Intervalle für Kondition, nicht für Kraftaufbau.

2. LOADED CARRIES IM ÜBERBLICK

Wichtigkeit: **Mittel**

CARRY-TYP	WAS ER TRAINIERT
Farmer's Walk	Gleich schweres Gewicht beidseitig, aufrechter Gang – die Grundform für Rumpfspannung.
Suitcase Carry	Einseitiges Gewicht trainiert Anti-Lateralflexion des Rumpfs.
Overhead Carry	Deutlich leichter, erst bei ausreichender Schulterbeweglichkeit testen.
Dosierung	3–4 Durchgänge à 20–40 Meter – nach Distanz zählen, nicht nach Wiederholungen.

3. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: HINGE IST KEIN SQUAT

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Die häufigste Verwechslung unter Last: Beim Hinge schiebt die Hüfte nach hinten, die Knie bleiben fast gestreckt – nicht umgekehrt.

Tipp: Kreuzheben und Swing als Hinge trainieren: Hüfte zurück, Rücken neutral, Knie beugen nur wenig mit.

FAKTOR 2: CARRY IST EIN EIGENES MUSTER

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Tragen wird oft übersehen, aktiviert Rücken- und Bauchmuskulatur aber automatisch stärker als reines Halten im Stand.

Tipp: Farmer's Walk und Suitcase Carry fest einplanen – nach Distanz dosieren (20–40 Meter), nicht nach Wiederholungen.

FAKTOR 3: INSTABILITÄT ERGÄNZT, ERSETZT ABER NICHT

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Instabile Übungen senken messbar die maximale Kraft – der Gewinn liegt in der Stabilisator-Aktivierung, nicht im Kraftaufbau.

Tipp: TRX und Kettlebell als Ergänzung zu stabilen Grundübungen nutzen, nie als deren Ersatz.



PRO-TIPP: Der Kettlebell-Swing ist dein ehrlichster Technik-Test: Kommt die Power aus der Hüfte oder ziehst du mit den Armen? Rückenrundung unten und Überstreckung oben sind fast immer dasselbe Problem – zu wenig Hüftstreckung, nicht zu wenig Kraft.

4. DIE 6 GRUNDBEWEGUNGEN

Wichtigkeit: **Hoch**



Squat & Lunge: Beinfamilie: Hüfte und Knie beugen sich gleichzeitig (Squat) oder einbeinig (Lunge).



Hinge: Hüfte schiebt nach hinten, Knie fast gestreckt, Wirbelsäule neutral – Basis für Kreuzheben und Swing.



Push & Pull: Für jede Drückübung eine Zugübung einplanen – das balanciert die Schultern und beugt Rundrücken vor.



Carry & Rotation: Tragen und kontrollierte Anti-Rotation runden den Bauplan der sechs Grundmuster ab.

5. SICHER TRAINIEREN

Wichtigkeit: **Hoch**



Hinge und Squat trennen: Häufigste Verwechslung unter Last – Hüfte schiebt nach hinten, statt dass die Knie übermäßig beugen.



Stabil und instabil kombinieren: Instabile Geräte trainieren Kontrolle, stabile Übungen liefern die rohe Kraft – beides gehört rein.



Sätze rechtzeitig beenden: Bei erkennbarem Formverlust aufhören, nicht bis zur technischen Erschöpfung trainieren.



Nur eine Variable steigern: Last, Tempo oder Komplexität – aber nie alle drei gleichzeitig in derselben Woche.