

„Es gibt enormen Aufholbedarf“

Physiotherapeut und Personaltrainer Christos Karavassilis bietet funktionales Training an

Von Julian Budjan

Heidelberg. Höher, schneller, weiter. Im heutigen Spitzensport ist die Leistungsdichte größer denn je, jeder Sportler versucht die entscheidenden Prozente aus seinem Körper rauszuholen, da diese oftmals über Sieg und Niederlage entscheiden können. Doch wie schafft man das? Viele haben darauf nur eine Antwort: Training, Training und nochmals Training.

Die Sportwelt staunte nicht schlecht, als der damalige Fußball-Bundestrainer Jürgen Klinsmann 2004 den Amerikaner Marc Verstegen als Fitnesstrainer mit an Bord holte und dieser Ballack und Co. mit Gummibändern, Medizinbällen und dem eigenen Körpergewicht trainieren ließ, um sie für die zwei Jahre später im eigenen Land stattfindende Weltmeisterschaft fit zu kriegen. Auch beim DFB war man zunächst skeptisch, erschienen die Methoden Verstegens doch äußerst unkonventionell. Geholfen hat es wohl. Die DFB-Elf wurde überraschend Dritter, nicht wenige machten Verstegen und sein Training dafür verantwortlich.

Das sogenannte funktionelle Training hat sich in den Vereinigten Staaten seit den Neunzigern fest im Leistungssport etabliert. Hierzulande nur bedingt, Bayern München und die Nationalelf gelten als Ausnahmen. „Vor allem in unserer Region gibt es da enormen Aufholbedarf“, bemängelt Physiotherapeut und Personaltrainer Christos Karavassilis. Der 51-jährige Grieche kam als Jugendlicher Basketballer nach Heidelberg und war beim USC aktiv. Heute besitzt er zwei Praxen in Dossenheim und Heidelberg, die er gemeinsam mit seiner Frau, Gabriele, führt und in denen er unter anderem funktionelles Training anbietet. Doch worum geht es dabei eigentlich genau? „Bei diesem Training werden nicht wie beim normalen Krafttraining einzelne Muskeln isoliert trainiert“, betont Karavassilis, „sondern, wie die Bezeichnung „funktionell“ schon verrät, daran gearbeitet, dass alle an einer Bewegung beteiligten Muskeln, einschließlich des Bindegewebes, kooperieren.“

Karavassilis lernte Verstegen 2007 selbst auf der Weltfitness-Messe FIBO in Essen kennen, wo beide Vorträge hielten. „Marc kam danach zu mir und sagte: Wir haben die gleichen Ideen.“ Karavassilis besuchte noch im selben Jahr Verstegen für zehn Tage in Arizona, USA, wo er in einem der sechs großen Trainingscenter des Amerikaners verfolgen konnte, wie funktionelles Training auf professioneller Basis betrieben wird. Der Grieche war auf Anhieb begeistert, denn „Verstegen hat meine Ideen in ein Konzept gepackt und das funktionelle Training salonfähig gemacht.“

Der Rumpf steht bei dieser Trainingsideologie im Vordergrund, denn um Kräfte ohne Verluste auf unsere Gliedmaßen übertragen zu können, brauchen wir eine starke Rumpf-Muskulatur, die



Cristos Karavassilis (l.) mit Erica Carlson und Serena Benavente von den BasCats. Foto: vaf

aber bei normalem Krafttraining nur unvollständig ausgebildet wird. „Die meisten Verletzungen könnten daher mit diesem Training verhindert werden“, weiß der Physiotherapeut.

Am Anfang wird mit dem Sportler ein sogenannter FMS-Test durchgeführt, bei dem er bei sieben verschiedenen Übungen, je nachdem wie gut gemeistert, auf einer Skala von null bis drei eingestuft wird. „So sehe ich genau, wo die Schwächen sind und woran wir individuell arbeiten müssen, um die Leistung zu optimieren“, erklärt Karavassilis.

Geht es nach ihm, so wird in den meisten Vereinen nach wie vor nicht optimal gearbeitet. Denn um in puncto Leistungsoptimierung und Verletzungsprophylaxe das Maximum herauszuholen, müssen „Mobilität, Stabilität und Kraft“ im Gleichgewicht zueinander betrachtet

werden. „Und genau hier liegt der Fehler, den die meisten Funktionäre machen: Sie wollen aus den Sportlern Kraftprotze formen“, sagt Karavassilis und schlussfolgert: „Mobilität und Stabilität kommen zu kurz und man wundert sich dann, warum der Sportler ständig verletzt ist“. Auch werde der Aspekt der Regeneration meistens unterschätzt.

Seit zwei Jahren ist der Physiotherapeut wieder in Heidelberg. Zuvor arbeitete er in Athen mit den Basketballern von Panathinaikos, beseitigte die über Jahre andauernden Knieprobleme von Brasiliens Fußball-Legende Rivaldo während dessen Zeit bei AEK Athen und vollzog beim ehemaligen Bayern-Stürmer Roy Makaay nach dessen Muskelfaserriss eine Wunderheilung.

Aktuell nehmen vor allem die Heidelberger Basketballer sein Angebot in Anspruch. Serena Benavente und Erica Carlson von den MLP BasCats haben dabei die größten Fortschritte gemacht. Während bei Carlson im letzten Jahr noch zur Diskussion stand, ob mit ihr verlängert wird, gehört sie mittlerweile „zu den besten Rebounderinnen der Liga“, und das dank des Trainings von Karavassilis, wie sie selbst sagt.

Zur nächsten Saison möchte Karavassilis dann das funktionelle Training ausweiten, professionell aufziehen und als Dienstleistung für Profisportler anbieten, lief vieles doch bisher über Sponsoring. Für die Zukunft wünscht sich der Grieche mehr Zusammenarbeit zwischen den Funktionären: „Bayern München ist für mich ein perfekt funktionierendes System. Und warum haben die Erfolg? Weil Dr. Müller-Wohlfahrt, Athletiktrainer und Physiotherapeuten ein Team bilden. Alles wird dabei dem Erfolg untergeordnet. Hier in Heidelberg muss das erst Schritt für Schritt wachsen.“



Physiotherapeut Christos Karavassilis (r.) und Marc Verstegen. Foto: privat