

Fit FOR FUN

**UPER
OW
ARB!**

neue Rezepte
Abnehm-
garantie
Oh veggie & vegan!

**MIT SCHIFF UND SKI
DURCH NORWEGEN**

**10
GUTE
VORSÄTZE
FÜR 2015**

**SCHLAG DEN RAAB“
REPORT: SO TRAINIEREN
DIE KANDIDATEN**



ZUMBA 2.0
DIE DANCE-
TRENDS 2015

3

**KILO WEG
DANK
BROT-TRICK**

**MACHT JUNG
UND STRAFF**

**MEGATREND
FASZIEN-
TRAINING**
4 Seiten Workout

**LAUFEN
MIT SPASS
SO FINDEST
DU DAS
RICHTIGE
TEMPO**

**WIE GEHT
EIGENTLICH...**

**GEHIRN-
JOGGING?**
Das große
Mental-
Workout





1

VARIANTENREICHE SPRÜNGE

Je abwechslungsreicher dein Sprungtraining, desto besser! Dauer: eine Minute. Springe zunächst senkrecht nach oben. Probiere im Anschluss weitere Jumps, z. B. links-rechts, vor-zurück – auch „Jumping Jacks“ (Hampelmänner) und Ropeskipping gehören in diese Abteilung des Faszientrainings. Wichtig: beim Landen niemals einfach so herunterplumpsen! Hier gilt nämlich das „Samtpfoten-Prinzip“ – versuche möglichst weich und federnd auf den Fußballen zu landen. Das geht mit gut eingetragenen, weichen Sportschuhen, noch besser ist es jedoch, wenn du barfuß springst.

FIGUR-BOOSTER FASZIEN!

Alle sprechen drüber, wir haben das Workout dazu – es macht die Faszien, die Shootingstars der Szene, zum Hauptakteur: 8 Übungen, die uns jünger, geschmeidiger und straffer wirken lassen

TEXT HEIKE SCHÖNEGGE
FOTOS DANIEL CRAMER

ange unbeachtet, sind sie inzwischen die Stars der Fitnessszene: die Faszien. Sie umhüllen Muskeln, Organe und Bänder. Zu den Faszien gehören alle kollagenen, faserigen Bindegewebe. Nach neuestem Forschungsstand haben diese Gewebsschichten großen Einfluss auf die Leistungsfähigkeit der Muskeln, die Koordination

und die Wahrnehmung von Bewegungen („Propriozeption“). Je besser die Faszien in Schuss sind, desto besser funktionieren Kraftentwicklung und -übertragung: Bewegungen werden geschmeidiger, Verspannungen lösen sich. Faszien lassen sich trainieren durch: Dehn- und Sprungübungen (Übung 1, 2), wandernde Bewegungen (Übung 7), entspannende Übungen mit der Blackroll (Übung 4, 6), fließende Bewegungen (Übung 3, 8). Nimm dir aus jedem Bereich pro Trainingsinheit mindestens eine Übung aus. Trainiere dreimal pro Woche, möglichst nicht an aufeinanderfolgenden Tagen. Wärme dich vorher einige Minuten lang auf, etwa durch Laufen auf der Stelle oder Seilspringen. Blackrolls bekommst du übrigens schon ab 9,90 Euro, B. bei www.perform-better.de. Mehr Infos zum Trainingssystem gibt's im Internet unter www.fascial-fitness.de.

2

WANDERnde DEHNUNG

Beim „soft tissue stretching“ ist Nachfedern nicht verboten, sondern sogar wichtig! Diese Methode wirkt durch sanfte, elastische Moves, die in verschiedene Richtungen ausgeführt werden.

A Langsam und weich vorbeugen. Rücken rund, Hände wandern zum Boden, die Beine sind je nach Gefühl und Bewegungsvermögen gebeugt.

B Aus der mittleren Position wechselst du nun die Körper- und Handposition langsam federnd nach links. Bitte achte darauf, dass du den Kopf entspannt hängen lässt – lege ihn nicht in den Nacken, das führt nur zu unerwünschten Verspannungen.

C Wandere nun zurück zur Ausgangsposition A und führe anschließend die federnde Dehnung zur rechten Seite aus. Wiederhole diese Übung mindestens 60 Sekunden. Am folgenden Trainingstag kann gern die Fußstellung variiert werden: mal leicht schräg nach außen gedreht, mal ein wenig nach innen.



3

WECHSELNDE
BEINARBEIT

Alle Bewegungen, die auf das sogenannte „fluid refinement“ einzahlen, leben von fließenden, subtilen Bewegungsimpulsen. Es geht um sinnliches Erspüren, um eine neue Körperwahrnehmung.

A Füße hüftbreit. Vorneigen, Hände auf die Schenkel. Nun rechtes Knie durchdrücken, das andere Bein zeitgleich beugen und das Gewicht sanft darauf verlagern.

B 60 Sekunden lang zu beiden Seiten wiederholen. Spüre dabei in die Moves hinein!



A



B

4

BLACKROLL 1:
RÜCKENROLLER

Blackroll-Übungen gehören zum „fascial release“: Diese Form der Eigenbehandlung entspannt das Bindegewebe und sorgt dafür, dass Verhärtungen und Verklebungen gelöst werden und das Gewebe anschließend wieder besser hydriert ist. Lege die Rolle unter den oberen Rücken und schiebe dich einige Male langsam nach oben und unten darüber. Bauchnabel einziehen!



5

BLACKROLL 2:
HÜFTROLLER

Dieser Move relaxt die seitliche Gesäßmuskulatur.

A Lege dich mit der rechten Seite auf die Blackroll, kurz unterhalb des Beckens. Mit dem rechten Arm am Boden abstützen, linke Hand an der Taille. Linken Fuß vor dem rechten Knie aufstellen.

B Langsam höherbewegen, bis die Blackroll am Oberschenkel angekommen ist. Ein paar Mal beidseitig wiederholen.



A



B



A



B

6

BLACKROLL 3: BEINWALZE

A Hinsetzen und mit den Händen etwas hinter dem Körper abstützen. Rolle kurz unterhalb der Waden am Muskelansatz platzieren.

B Allmählich nach vorn schieben, einige Male wiederholen. Du kannst nur die Waden massieren, aber auch weiter bis zum Gesäßansatz gehen. Zur besseren Bewegungskontrolle: Spanne auch bei dieser Übung den Bauch an, indem du den Bauchnabel nach innen Richtung Wirbelsäule ziehst.

7

ELASTISCHER HANTEL-SWING

Bücken und Lasten heben – mit aktivem Faszieninsatz geht's leichter! Bei dieser Übung arbeitet man mit konträren Pendelbewegungen: Die Arme gehen nach oben, gleichzeitig schiebst du das Becken nach vorn. Stelle dir am besten den Körper als Welle vor. Anschließend geht das Gesäß sanft nach hinten, und du beugst die Beine, während du das Gewicht nach unten schwingst, 60 Sekunden.



„FASZIEN SIND DAS GRÖSSTE SINNESORGAN,“

FASZIEN-PAPST DR. ROBERT SCHLEIP

8

FLÜSSIGER SIDE-TO-SIDE

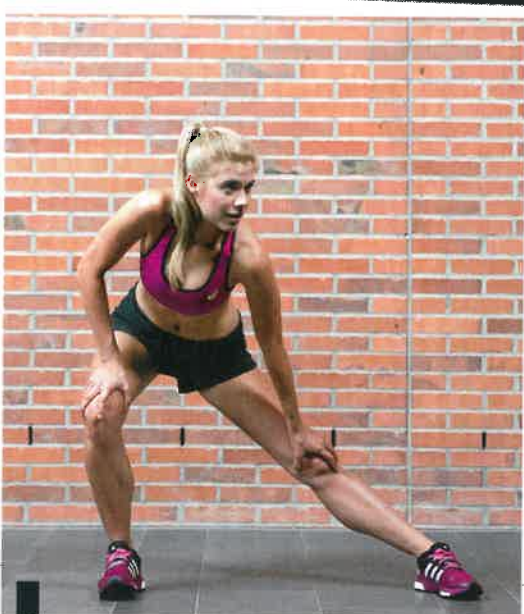
Die zweite „fluid refinement“-Übung lebt von fließenden, geschmeidigen Seit-Moves:

A Im Stehen Füße gut doppelt hüftbreit öffnen. Rumpf vorneigen, zum Abstützen Hände oberhalb der Knie aufsetzen. Nun zunächst den Körperschwerpunkt nach links verlagern, dafür das rechte Bein strecken und das linke beugen.

B Dann den Körper in flüssiger Bewegung nach rechts verschieben. 60 Sekunden lang.



A



B