



Faszientraining für die Bikinifigur

Trainieren Sie ganzheitlich, abwechslungsreich, effizient und mit Spaß für Ihren Wunschkörper.



Problemzonen einfach wegrollen

Entdecken Sie die Blackroll als Kraft- und Ausdauertrainingsgerät. Sie ist optimal geeignet, lästige und hartnäckige Problemzonen gezielt zu trainieren.

Die Blackroll hat sich als Tool im Faszientraining bereits bestens bewährt. Vielleicht verwenden Sie sie selbst schon mit Erfolg? Meine Erfahrungen zeigen jedoch: Sie lässt sich auch ausgezeichnet beim Kraft- und Ausdauertraining einsetzen. Für Bodyshaping und Bodyforming ist sie geradezu ideal – ein optimaler Begleiter auf dem Weg zu einem straffen und durchtrainierten Körper. Mit ihr lassen sich Übungen gestalten, die nicht nur eine einzelne Muskelgruppe fordern, sondern den gesamten Bewegungsapparat – ganz im Sinne des modernen funktionellen Trainings, das Wert auf das Zusammenspiel der Muskeln legt, anstatt sie isoliert zu trainieren.

Das Training auf und mit der wackeligen Rolle verlangt der Muskulatur einiges ab – sie muss stabilisieren und ausgleichen, gleichzeitig muss sie koordinierte Bewegungen ausführen. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht werden gleichermaßen trainiert. Dabei können Sie von Training zu Training den Schwerpunkt wechseln, mal sich mehr auf Kraftentwicklung, ein anderes Mal mehr auf Schnelligkeit konzentrieren. So bleibt das Training abwechslungsreich und macht Spaß! Sie können die Blackroll auch bequem in Ihr bisheriges Trainingsprogramm integrieren. Tauschen Sie einfach einige Ihrer alten Übungen gegen Blackrollübungen aus.

Das Übungsprogramm

Die Übungen in diesem Buch sind immer einer Muskelgruppe schwerpunktmäßig zugeordnet, fordern aber immer sehr viel Mitarbeit der angrenzenden, stabilisierenden und unterstützenden Muskulatur – der Rest des Körpers macht immer mit.

An Ausrüstung brauchen Sie nicht viel: Eine Blackroll, eine Matte und ein Paar Hanteln reichen völlig aus.

Es ist sinnvoll, alle Übungen in diesem Buch einmal komplett auszuprobieren. Wenn Sie herausgefunden haben, welche Ihnen liegen oder bei welchen Sie

einen guten Trainingseffekt spüren, stellen Sie damit Ihr eigenes Programm zusammen. Planen Sie 2–3 Trainingstage pro Woche ein; zwischen den Einheiten sollte zu Beginn immer mindestens ein Tag Pause liegen. Mit zunehmender Leistungsfähigkeit können Sie die Pausen auch kürzer gestalten. Pro Einheit machen Sie jeweils 10–12 Übungen; achten Sie auf eine ausgewogene Mischung aus allen Bereichen (Bauch, Beine, Po, Arme). So ergibt sich ein effektives Ganzkörpertraining. Bei jeder Übung gibt es Angaben zu der empfohlenen Zahl der Wiederholungen. Machen Sie zwischen den einzelnen Durchgängen (Sätzen) jeweils ca. 30 Sekunden Pause. Bei Übungen, die auf eine Körperseite, auf einen Arm oder ein Bein abzielen, sollten Sie die angegebene Wiederholungszahl jeweils auf beiden Körperseiten durchführen. So vermeiden Sie Ungleichgewichte in der Muskelentwicklung.

Ab und an sollten Sie auch herausfordernde oder unbequeme Übungen, die Sie ordentlich ausbelasten, einbauen. Nur mit unbequemen Trainingsreizen werden Sie besser. Tauschen Sie immer wieder einmal Übungen aus – Abwechslung ist der Schlüssel zum Erfolg, denn der

Körper gewöhnt sich schnell an Trainingsreize. Trainieren Sie auch nicht immer in derselben Reihenfolge. Auch diese Wechsel im Training liefern Ihrem Körper wertvolle neue Reize.

Aufwärmen Es geht los mit einem kurzen Aufwärmprogramm – dieses sollten Sie nie ausfallen lassen, denn es ist ein effektiver Schutz vor Verletzungen! Durch die in diesem Buch gezeigten 4 Übungen wird die Durchblutung angeregt, Muskulatur, Gelenke und Faszien werden beweglicher und elastischer. Gleichzeitig können Sie sich psychisch auf das Training einstellen, Stress und Alltag hinter sich lassen und sich ganz auf sich und Ihren Körper konzentrieren. Planen Sie etwa 10 Minuten dafür ein. Ihr Körper wird es Ihnen danken!

Bauch Als Nächstes kommt der Bauch. Gut trainierte Bauchmuskeln sind nicht nur für die perfekte Bikinifigur wichtig, sie spielen auch eine wichtige Rolle bei der Stabilisierung des Körpers und der Wirbelsäule. Eine gute Bauchmuskulatur ist eine effektive Waffe gegen Rückenschmerzen. Sie schützt obendrein die inneren Organe und unterstützt auch die Atmung. Eine Menge Gründe, diesem Teil Ihres Körpers besondere Aufmerksamkeit zu widmen.

Wichtig ist ein vielseitiges und abwechslungsreiches Training, um den Muskeln immer wieder neue Reize zu bieten. Darum arbeiten wir mit verschiedenen Varianten, zum einen mit dynamischen Bewegungen wie den klassischen Crunches, aber auch mit Stabilisationsübungen ohne große Bewegungskomponenten.

Beine Bei den Beinen handelt sich um eine sehr große und gleichzeitig um eine von Haus aus bereits sehr kräftige Muskelgruppe. Genau deshalb ist Beintraining auch meist sehr anstrengend und energieraubend – und entsprechend unbeliebt. Die hier versammelten 10 Übungen zeigen Möglichkeiten, auch noch andere Muskelgruppen zu integrieren und dennoch den Trainingsschwerpunkt auf die Beinmuskulatur zu legen.

Po Der knackige Po ist ein Wunschziel vieler Sportler – die Blackroll bietet die Chance, es zu erreichen. Die Übungen auf wackeligem Untergrund stärken den Gluteus maximus, den großen Po-Muskel, besonders effizient. Gleichzeitig trainieren Sie bei den hier vorgestellten Übungen eine Vielzahl anderer Muskeln mit – eine Win-win-Situation.

Arme Mehr als 20 Muskeln arbeiten in unseren Armen zusammen – sie sind wichtig für die Bewältigung unseres Alltags, denn bei fast allen Tätigkeiten, die wir Tag für Tag verrichten, brauchen wir unsere Arme. Die verschiedenen Armmuskeln werden mit den hier gezeigten Übungen im Zusammenspiel trainiert.

Ausdauertraining Das Ausdauertraining ist ein wichtiges Element im gesamten Trainingsplan und sollte nie zu kurz kommen. Es sorgt dafür, dass die Muskeln weniger schnell ermüden, steigert die Durchblutung und den Sauerstofftransport, optimiert die Energiebereitstellung für den Körper und sorgt so auch für eine größere Belastbarkeit des gesamten Organismus. Auch hier können Sie mit der Blackroll arbeiten. Dabei gilt das Hauptaugenmerk den Muskeln, die den ganzen Tag eher ausdauernd arbeiten müssen – sogenannten Haltungsmuskeln. Sie sind für ein Ausdauertraining geradezu prädestiniert und dabei auch sehr empfänglich für derartige Trainingsreize.

Planen Sie einen Tag pro Woche für ein Ausdauertraining oder machen Sie zwischendurch immer wieder ein paar Übungen unter dem Aspekt Ausdauer. Dazu erhöhen Sie die Anzahl der Wiederholungen bei den ausgewählten Übungen. Es gilt die einfache Regel: Alles über 25 Wiederholungen steigert Ihre Ausdauer. Je länger und häufiger Sie Ihre Ausdauer trainieren, desto länger wird es dauern, bis Sie im Training ermüden. Ein herrlicher Zustand.

Cool-down Nach dem Training ist vor dem Training. Beginnen Sie die Regeneration direkt im Anschluss an jede Einheit mit einem Cool-down. Nur mit einer ausreichenden Erholungsphase wird Ihr Körper kräftiger, ausdauernder und in der Folge belastbarer. Hiermit steht und fällt Ihr Trainingserfolg. Bedenken Sie immer: Ihr Körper wird in der Pause besser, nicht im Training. In der Pause füllt der Organismus Energiespeicher auf, reduziert Stoffwechselprodukte, verbessert die Durchblutung und macht Sie bereit für die nächste Trainingseinheit.

Wechselsprünge

Ausgangsposition: Gehen Sie in Schrittstellung. Dabei ist ein Bein vorne. Halten Sie die Knie leicht gebeugt, richten Sie den Oberkörper entlang der Wirbelsäule auf und straffen Sie die Schultern etwas nach hinten. Ziehen Sie dazu die Schulterblätter Richtung Wirbelsäule zusammen und halten Sie diese Spannung während der gesamten Übung. Die Faszienrolle halten Sie in einer Hand – diagonal zum vorne stehenden Bein (das heißt, steht das rechte Bein vorne, halten Sie die Rolle in der linken Hand und umgekehrt). Sie können die Rolle auch am Lochausschnitt festhalten.

Durchführung: Führen Sie Wechselsprünge durch. Dabei springen Sie vom Boden ab, nehmen im Sprung das vordere Bein nach hinten und das hintere Bein nach vorne und landen in der umgekehrten Schrittstellung. Versuchen Sie die Beine ungefähr an derselben Stelle aufzusetzen. Während des Sprungs übergeben Sie die Rolle an die diagonale Hand zum vorderen Bein. Um die Übung intensiver zu gestalten, können Sie die Wechselsprünge auch aus einer tieferen Beugung der Knie ausführen.

Endposition: Sie entspricht der Ausgangsposition. Wenn Sie also mit dem rechten Bein vorne starten, dann ist das auch Ihre Endposition.

Zu beachten: Halten Sie während der Übung die Bauchmuskeln angespannt, um die Wirbelsäule zu schützen, und halten Sie den Oberkörper aufrecht.

Einsteiger:

3 × 8–12 Wiederholungen

Fortgeschrittene:

5 × 15–18 Wiederholungen

Topfit:

5 × 25–50 Wiederholungen

Tipp: Diese Warm-up-Übung können Sie auch ohne strikte Wiederholungszahl einfach für eine bestimmte Zeit durchführen (z.B. 1 × 3 Minuten lang). Oder Sie zählen die erreichte Wiederholungszahl in Ihrer gewählten Zeit. Je mehr Wiederholungen Sie in 3 Minuten schaffen, desto besser haben Sie die Übung koordiniert.



Gestützte Hocksprünge

Ausgangsposition: Sie starten in einer Bärenstand- oder Liegestützposition. Beim Bärenstand können Sie das Becken höher halten als die Schultern und die Füße stehen näher an den Händen als im Liegestütz. Legen Sie die Hände auf die Faszienrolle (stecken Sie am besten die Finger seitlich in den Lochausschnitt der Rolle für einen besseren Halt), die Füße platzieren Sie so, dass Ihr Körper eine möglichst gerade Linie bildet. Die Ellbogen sind leicht gebeugt, bei einer Fußposition näher an den Händen auch die Knie. Durch leichtes Anspannen der Bauchmuskulatur stützen Sie die Wirbelsäule und den Oberkörper während der Übung. Der Oberkörper muss stabil bleiben.

Durchführung: Springen Sie nun in einer fließenden Bewegung mit beiden Beinen unter den Oberkörper, sodass Sie in eine Hockposition kommen. Danach springen Sie wieder nach hinten, zurück in die Ausgangsposition. Alternativ können Sie mit beiden Beinen beim Anhocken auch nach rechts oder links (am Oberkörper vorbei) nach vorne springen.

Endposition: Sie entspricht der Ausgangsposition, eine Wiederholung besteht also aus Vor- und Zurückspringen.

Zu beachten: Stützen Sie durch Anspannen der Bauchmuskulatur Ihre Wirbelsäule. Führen Sie die Bewegung stets kontrolliert durch und vermeiden Sie anfangs zu ruckartige Bewegungen.

Einsteiger:

3 × 8–12 Wiederholungen

Fortgeschrittene:

5 × 15–18 Wiederholungen

Topfit:

5 × 25–50 Wiederholungen

Tipp: Auch diese Übung können Sie ohne eine bestimmte Wiederholungszahl auf Zeit durchführen (z.B. wieder 3 Minuten). Zählen Sie die erreichten Wiederholungen in Ihrer vorgegebenen Zeit. Je mehr Wiederholungen Sie schaffen, desto besser haben Sie die Übung koordiniert.

