

fit & gesund mit Brinja Weiglein

Funktionelle Fitness vom feinsten!

Hier habe ich noch zwei sehr effektive Funktionstrainingsarten für Euch, die ich selbst gerne anwende, um meinen Körper umfassend, gesundheitlich, dabei aber intensiv zu fordern und zu fördern. Ich liebe diese Sportprogramme! Hier bewegt man sich vielseitig, kraft- und muskelaufbauend, wobei auch immer wieder die Kraftausdauer ihren Anteil findet. Diese Trainings tragen ebenso zu einem gesunden, schmerzfreien und belastbaren Körper bei, der in allen Bereichen, gerade auch im Alltag, perfekt funktioniert.

Kettlebell-Training:

1-2x wöchentlich kommen bei mir die sogenannten Kettlebells zum Einsatz. Es handelt sich hierbei um Kugelhanteln bzw. Kugelgewichte, also „große Gewichtsglocken mit Griffbügel“ (daher der Name: „Bell = Glocke“), die im Idealfall, da sie kompakter und griffiger sind, aus Gusseisen bestehen sollten. Man kann sie in verschiedenen Größen und Gewichtseinheiten kaufen, sodass man das Gewicht, je nach Übung, der Belastung anpassen kann. Mein Programm bewegt sich dabei im Bereich des Hypertrophietrainings mit etwa 4x12 Wiederholungen pro Übung. Kettlebelltraining ist dabei ebenfalls hocheffektiv als wirbelsäulenbetontes Training, denn es fördert den Aufbau der Tiefenmuskulatur und dient bestens zum Festigen einer guten Rumpfstabilität, die zudem wichtig für das technisch saubere und verletzungsfreie Laufen sind. Bei diesem Training kann man eigentlich alles machen, was mit normalen Hanteln auch möglich ist. Allerdings möchte ich speziell zwei Übungen erläutern, die gerade mit Kettlebells besonders gut zu absolvieren sind: Die sogenannten Halos dienen dazu, die Bauchmuskulatur als Stützkorsett für die Wirbelsäule zu fördern. Dabei wird das Kugelgewicht mithilfe der Arme wie ein „Heiligenschein“ um den Kopf herumgeführt. Außerdem fördert die Übung die Schulterkraft und -beweglichkeit. Die sogenannten Swings machen das Kettlebell-Training so einzigartig, denn das Gewicht wird nach hinten durch die Beine und dann auf Schulterhöhe nach vorne geschwungen. Eine Übung, die so eigentlich kein anderes Gerät bedienen kann. Dabei bleibt der Rücken gerade, der Bauch ist fest, die Hände halten das Gewicht, die Arme dienen gestreckt lediglich als Pendel ohne Kraftaufwand. Po und hinterer Oberschenkel erledigen die Arbeit, das Gewicht nach vorne oben zu schleudern.

Eine unbedingt erwähnenswerte Übung ist der Turkish Get-Up, bei dem man mit einer (nach Möglichkeit im Laufe der Zeit immer schwerer werdenden) Kettlebell aus der Seitenlage am Boden über diverse Bewegungsabläufe in den Stand



kommt. Hier trifft Technik (durch eine saubere Ausführung) auf Koordination und die besondere Beanspruchung der Tiefenmuskulatur – einfach mal den Turkish Get-Up youtube und beeindruckenden lassen! ;)

4XF CrossTraining/Crossfit:

Crossfit hat sicher jeder inzwischen gehört, es findet in Deutschland immer mehr wohlwollende Beachtung. Schließlich werden hier die sportlichen Bereiche Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Balance, Koordination und Genauigkeit gefördert. So vereinen sich Elemente aus Gymnastik, Leichtathletik und dem klassischen Gewichtheben. Im Crossfit werden „Geräte“ benutzt, die manchmal etwas martialisch anmuten: Treckerreifen und Vorschlagshämmer, Kettlebells, Langhantelstangen, große Gewichte/Hanteln, Plyoboxen, Klimmzugstangen, Battle Ropes, Turnringe, Rudergeräte, Ski-Ergometer und noch viel mehr abenteuerliche Tools. Klingt das nicht nach einem großartigen Allroundtraining? Crossfit-Boxen sind allerdings recht teuer, ebenso die Ausbildung zum Crossfit-Trainer – es handelt sich um eine geschützte Marke. Daher habe ich mich – als Alternative – zum 4XF CrossTraining-Instructor (ein ganz ähnliches Programm des Deutschen Turner Bundes – DTB) ausbilden lassen. Du kannst als Mitglied in einem Verein ein ähnliches – aber günstigeres – Training für dich nutzen. Auch im 4XF CrossTraining werden die sportlichen Bereiche Kraft, Ausdauer, Koordination etc. gezielt angesprochen, jedoch mit Geräten, die es eher in üblichen Sporthallen gibt: Barren, Medizinbälle, Turnkästen, Powerbands,

Klettertaue usw. Oftmals erweitern die Vereine ihr Equipment und lassen sich dabei durch Crossfit-Ausrüstung inspirieren. Der DTB bietet zudem Ausbildungen für Outdoor FitCamp an, so hast du auch ggf. durch deinen Verein draußen viele Möglichkeiten, an deiner muskulös-athletischen Traumfigur zu arbeiten und alle positiven, gesundheitlichen Effekte für den beschwerdefreien Alltag zu nutzen! Die Funktionalität dieser Sportprogramme ergibt sich wieder einmal aus dem Training in Muskelketten, fördert das optimale Zusammenspiel von Muskelgruppen und erhöht ebenso die Leistungsfähigkeit.

Deutschlandweit gibt es übrigens diverse Crossfit-Wettkämpfe. Falls es dir also schwerfällt, dich zu motivieren, dann melde dich zu einer solchen Challenge an. So setzt du einen optimalen Impuls, langfristig dranzubleiben und dadurch richtig viel Fitness und Gesundheit in dein Leben zu implementieren. Sport ist dabei aber nicht alles. Ernährung und Stressmanagement sind ebenfalls sehr wichtige Faktoren. Darauf kannst du dich in folgenden Kolumnenbeiträgen freuen.

Level up your body!

Sportliche Grüße, Brinja

www.brinja-weiglein.de
facebook.com/brinja.weiglein
[Instagram @brinjaweiglein_personaltrainer](https://instagram.com/brinjaweiglein_personaltrainer)

BRINJA WEIGLEIN