

fit & gesund mit Brinja Weiglein

Darf's noch ein bisschen mehr (Sport) sein ...?

Seit Jahresbeginn berichte ich von tollen Ausdauersportarten, die sich zum sanften Sporteinstieg gut eignen, zudem noch wesentlich positive Effekte auf das Herz-Kreislauf-System und den gesunden Fettstoffwechsel haben. Ihr wollt noch mehr für eure Gesundheit tun und dabei auch noch Spaß haben? Dann erzähle ich euch nachfolgend von großartigen Sportarten, die allesamt zum Funktionstraining gehören. Dieses Wort klingt nachgerade langweilig, dabei ist es aber doch so vielseitig, dass man sich kaum entscheiden kann. Denn auch im Funktionstraining gibt es durchaus intensive bis hochintensive Möglichkeiten mit Funfaktor!

Dabei erzähle ich nachfolgend von Trainingsmöglichkeiten, die ich selber ausübe bzw. in denen ich Kurse oder Personal Training gebe, denn Erfahrung ist hier der beste Ratgeber. Letztendlich möchten wir durch Training erreichen, dass wir im Alltag gut und ausdauernd belastbar sind, dazu verletzungsresistent, sodass uns kleine und auch größere, unbedachte Bewegungen und Kraftanstrengungen nicht gleich mit einem Hexenschuss oder einer Zerrung wochenlang außer Gefecht setzen. Hier geht es oftmals auch um Wohlbefinden, Stressausgleich und darum, Verspannungen und Verkürzungen durch das Vielsitzen aufzubrechen und unsere Gesundheit zu fördern.

Ich bin unter anderem Funktionscoach mit diversen Unterausbildungen und Fortbildungen in diesem Bereich und schätze somit die Vielseitigkeit dieses Trainings. Denn hier gibt es etliche Varianten: So kann man sanftes Faszien- und Rückenfit-Training (Bewegen statt Schonen) praktizieren (ich bin auch Faszien- und Blackroll-Trainerin) und damit Gelenkmobilisationen, Dehnfähigkeit und leichtes Muskelaufbautraining ausüben, Letzteres um vor allem die Rückenmuskulatur zu stärken. Beachten sollte man hier zudem ein Training für eine gute Rumpf- und Tiefenmuskulatur, denn sie schützt Wirbelsäule bzw. Gelenke und sorgt außerdem für eine gute und damit entlastende Haltung. Wie wichtig eine optimale Körperhaltung ist, können wir in dem Buch „Sitzen ist das neue Rauchen“ nachlesen.

Ebenso gibt es im Bereich des Funktionstrainings auch intensivere Ganzkörpertrainings, womit wir ein gut aufeinander abgestimmtes Zusammenspiel der Muskulatur erreichen, um den Bewegungsapparat in perfekter Harmonie funktionstüchtig und ökonomisch arbeiten lassen zu können und damit auch resistenter gegen eventuelle Verletzungen zu sein. Nennt man auch physische Widerstandskraft.



Der Vorteil der intensiven Möglichkeiten: Mehr Impuls auf Kalorienverbrauch und Muskulatur, denn durch dieses Kraftausdauertraining fördern wir die Herzkreislauffunktion, den Fettstoffwechsel und zudem den Muskelaufbau, was besonders den Menschen zugutekommt, die mit diesem Training abnehmen wollen. Zudem ist eine ausgeprägte Muskulatur von großem Gesundheitsnutzen, denn sie wirkt einerseits entzündlich, andererseits nutzt das Immunsystem des Körpers sie als Eiweißspeicher, denn alle Abwehrzellen bestehen aus Proteinen. Daher fühlen wir uns bei einem Infekt so schlapp: Der Körper stellt Immunzellen und Abwehrstoffe aus der Muskulatur her. In meiner Arbeit als Personal Trainer lege ich so auch immer ein besonderes Augenmerk auf einen gesundheitsförderlichen Muskelaufbau, auf dessen Wichtigkeit ich in späteren Beiträgen noch einmal ausführlich eingehen werde, wenn ich endlich zum Thema einer gesunden Ernährung vordringe.

Eine ausgeprägte Muskulatur hilft übrigens durch (sportliche) Aktivität, Nährstoffe in die Zellen zu transportieren, denn sie verbessert die Insulinsensitivität, was für Diabetiker interessant sein dürfte. Zudem erhöht ein großer Muskelanteil den Kalorienumsatz, denn so werden in Ruhe noch mehr Kalorien verbrannt. Ich erwähnte bereits einmal, dass perfektes Training sowohl aus Ausdauer, Kraftausdauer als auch aus Kraftübungen besteht, denn jedes wird gebraucht. Nach besonders intensiven Einheiten pusht der sogenannte Nachbrenneffekt noch zusätzlich den gesteigerten Kalorienverbrauch – in Ruhe.

Nachfolgend stelle ich euch ein paar Funktionssportarten vor. Heutiger sanfter Einstieg ist die Beschreibung für das Faszientraining: Hier geht es locker um ein Dehn- und Beweglichkeitstraining, um den Verkürzungen des vielen Sitzens des modernen Lebens entgegenzuwirken und die natürlichen Gelenkumfänge zu erhalten bzw. wieder herzustellen, was wiederum zu einer besseren Haltung und nachfolgend zu weniger schmerzhaften Problemen (z. B. durch Fehlhaltungen) führt. Dabei erreichen wir durch endgradige Bewegungen auch eine Lockerung der Muskulatur und lösen eventuelle Verspannungen.

Auch Yoga und Pilates seien hier speziell mit zu erwähnen, mit ihren positiven Effekten auf das Faszien-System, und doch wird der Vergleich diesen beiden Sportarten nicht gerecht, sind sie doch noch um Längen vielseitiger in ihren Bewegungen und Intensitäten. Als Faszientrainerin baue ich aber immer gerne kleine und einfache Yoga-Elemente mit Dehncharakter in mein Training mit ein. Über weitere Funktionstrainingsmöglichkeiten berichte ich in der nächsten Ausgabe.

Bis dahin, dehnt euch! ;) Sonnengrüße sendet euch, Brinja

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

BRINJA WEIGLEIN