

Gabriele Fastner

Brasil® Workout

Gesunder Rücken, aufrechte Haltung, gute Figur

Idee und Konzept

Während meiner 16-jährigen Tätigkeit als Sport- und Gymnastiklehrerin war ich immer auf der Suche nach einem Trainingsprogramm, das

- ◆ Spaß macht,
- ◆ leicht durchführbar ist,
- ◆ wenig Zeit beansprucht,
- ◆ die Figur formt,
- ◆ den Rücken stärkt,
- ◆ die Haltung verbessert,
- ◆ das Bindegewebe strafft
- ◆ und damit speziell auf die Bedürfnisse moderner Menschen abgestimmt ist.

Zu diesem Trainingsprogramm musste ein einfaches Handgerät entwickelt werden! Zusammen mit der Firma TOGU® entstanden nach zweijähriger Entwicklung die **Brasils**!



Die zwei **Brasils** wiegen jeweils 270 Gramm und besitzen ein intelligentes Innenleben (Bleisandfüllung und Hohlraum), dessen Hoch- und Tiefschütteln klar die kleine Bewegungsamplitude während der „mini moves“ definiert. Ein Rhythmus, bei dem jeder mitmuss!

Die **Brasils** begleiten das ganze Training, sei es als Tiefenmuskeltrainer bei den „mini moves“ oder als angenehmes Handgewicht bei geführten Bewegungen. Zusätzlich trainieren sie die Sensomotorik durch ihre Noppenoberfläche: Ein Wahrnehmen mit allen Sinnen. Das Training mit den **Brasils** ist ein Training, das Spaß macht, leicht durchführbar ist, die Figur formt, den Rücken stärkt sowie die Haltung verbessert und in viele bestehende Kursformate eingegliedert werden kann.

Methode und Anwendung der Brasils®

Sie lassen sich sowohl im Kardiobereich (z. B. Walking, Fatburning, Choreographie-kurse) als auch in Kräftigungskursen (z. B. Wirbelsäulengymnastik, Rückenschule,

Bauch-Beine-Po-Gymnastik, Pilates) oder in Entspannungskursen sehr sinnvoll einsetzen. Durch ihr geringes Eigengewicht und ihre gefällige Form besitzen die **Brasils** einen hohen Aufforderungscharakter vom Kindes- bis zum Seniorenalter.

Die Wirkungsweise der Brasils®

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass es besonders die tiefen Muskelschichten sind, die entscheidend unseren Körper schützen und auch formen. Die verschiedenen Muskelschichten zeigen in ihren Aufgaben große Unterschiede, sie stehen jedoch in enger Beziehung zueinander.

Die Oberflächenmuskulatur vollzieht Körperbewegungen, die aber auf einem durch tiefe Muskeln stabilisierenden System erfolgen müssen, um Abnützung oder sogar Fehlbelastungen zu vermeiden. Die tiefe Muskelschicht hat in erster Linie eine hohe Haltefunktion. Sie kann nur streckende und rotierende Bewegungen mit wenig Bewegungsumfang vollziehen.

Eine kleine Bewegungsamplitude und geringes Gewicht ist beim Training der tieferen Muskelschichten also sehr entscheidend, da sonst die Tiefenmuskulatur durch das sofortige Anspannen der Oberflächenmuskulatur gehemmt wird.



Einpendeln: Anfangs- und Endpunkt der Bewegung.

Mini moves: gegengleich beide Brasils vor/rück oder hoch/tief.

Allgemeine methodische Hinweise für das Brasil® Workout

20 Sekunden *einpendeln*
10 Sekunden *Mini moves*
20 Sekunden *einpendeln*
10 Sekunden *Mini moves*

Sequenz eines Übungsablaufes =
1 Minute

Einpendeln = langsame, kontrollierte Bewegungen vom Anfangs- zum Endpunkt der jeweiligen Bewegung. Die Oberflächenmuskulatur koordiniert diese Bewegungen, dynamische Arbeitsweise, Nutzen der vollen Bewegungsamplitude.

Mini moves = Verharren in angegebener Körperposition und kleine schnelle Bewegungen der **Brasils**. Bewegungsamplitude gering halten, Handgelenke bleiben fixiert, die Ellbogen ganz leicht gebeugt, die Arme mit Muskelspannung aktiviert (minimierter Kraftaufwand, da sonst Hemmung der Tie-



mini-moves: Gleichzeitig beide Brasils vor/rück oder hoch/tief.

fenmuskulatur durch reflexartiges Anspannen der Oberflächenmuskulatur). Mini moves werden unterschieden in:

- ◆ gegengleich beide **Brasils** vor/rück oder hoch/tief,
- ◆ gleichzeitig beide **Brasils** vor/rück oder hoch/tief.

Übungs- und Trainingsbeispiele

1. Flamingo/Balance-Akt

Training für: Stabilisation der Wirbelsäule und des Beckens, Gesäßmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur, Balance. Zusätzlich werden mit den mini moves beansprucht: Arme, Brustmuskulatur, Schultermuskulatur, tiefe Rückenmuskulatur, tiefe Bauchmuskulatur, Balance.

*Stellen Sie sich auf ein Bein.
Das Standbein ist leicht gebeugt.
Das andere Bein vom Boden abheben
nach vorne 90° gebeugt anheben.
Oberschenkel maximal waagrecht zum
Boden.
Brustbein nach vorne oben richten.
Schultern nach hinten unten ziehen.
Bauchnabel nach innen ziehen (musculus
transversus ist aktiv und stützt den Rücken).*

Einpendeln: Das Spielbein nach hinten strecken und am Boden tippen, gegengleich die Arme mitschwingen.

Mini moves: Beide Arme nach vorne in die Waagerechte strecken, Handflächen schauen zueinander, mini moves gleichzeitig hoch/tief.



2. Flieger/Balance-Akt

Training für: Stabilisation der Wirbelsäule und des Beckens, Gesäßmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur, Balance. Zusätzlich werden mit den mini moves beansprucht: Arme, obere Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur, tiefe Rückenmuskulatur, Balance, tiefe Bauchmuskulatur.

*Stellen Sie sich auf ein Bein.
Das andere Bein nach hinten ausstrecken.
Brustbein nach vorne oben richten.
Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.
Schultern nach hinten unten ziehen.
Das Standbein ist leicht gebeugt.
Das Becken parallel zum Boden halten.
Oberkörper und abgehobenes Bein sollten
sich in einer Linie befinden.*

Einpendeln: Das abgehobene Bein mit dem Knie nach vorne ziehen, gleichzeitig beide Arme zum Knie heranführen, dann das Bein wieder nach hinten strecken und die Arme zur Seite heben.

Mini moves: Arme zur Seite strecken, Handflächen schauen nach unten, mini moves gleichzeitig vor/rück.



3. Poformer

Training für: Gesäßmuskulatur, hintere Oberschenkelmuskulatur, Rückenstrecker im Lendenwirbelsäulenbereich. Zusätzlich werden mit den mini moves beansprucht: Arm, Rückenstreckmuskulatur, tiefe Rückenmuskulatur, tiefe Bauchmuskulatur.

Gehen Sie auf die Knie in den Vierfüßlerstand.

Fingerspitzen zeigen nach vorne.

Ellbogen leicht gebeugt.

Knie hüftbreit geöffnet.

Bauchnabel nach innen zur Wirbelsäule ziehen.

Wirbelsäule gerade halten.

Blick bleibt zum Boden.

Becken stabil und waagrecht.

Einpendeln: Heben Sie ein Bein vom Boden ab, parallel zum Boden, heben Sie den gegenüberliegenden Arm zur Seite, führen Sie den Arm mit dem abgehobenen Knie zusammen und strecken Sie Arm und Bein wieder auseinander. Falls Sie mit den Knien Probleme haben, verwenden Sie unter dem Standknie ein zusammengerolltes Handtuch als Unterlage.

Mini moves: Strecken Sie ein Bein nach hinten in die Waagerechte. Den gegenüberliegenden Arm zur Seite strecken, Handfläche schaut nach unten, mini moves vor/rück.



4. Brücke

Training für: Gesäßmuskulatur, hintere Oberschenkelmuskulatur, untere Rückenmuskulatur. Zusätzlich werden mit den mini moves beansprucht: Arme, Brustmuskulatur, Schultermuskulatur, tiefe Rückenmuskulatur, tiefe Bauchmuskulatur.

Sie liegen in der Rückenlage.

Beide Beine hüftbreit geöffnet, Fersen unter die Knie.

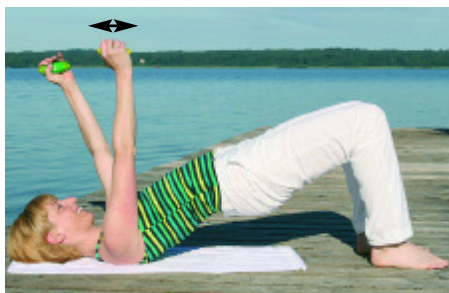
Fußspitzen zeigen parallel nach vorn.

Heben Sie das Becken vom Boden ab, maximal bis Oberschenkel und Oberkörper eine Linie bilden.

Das Körpergewicht maximal zwischen beide Schulterblätter, nicht auf den Nacken! Schultergürtel entspannen.

Kinn etwas zum Brustbein ziehen.

Einpendeln: Das Becken heben und nicht ganz in die Ausgangsposition zurück-senken. Arme beim Heben des Beckens hin-



ter den Kopf führen, beim Senken wieder neben den Körper zurück.

Mini moves: Beide Arme senkrecht über dem Brustbein zur Decke strecken, Handflächen schauen zueinander, mini moves gleichzeitig vor/rück.

5. Rudern

Training für: kräftige Körpermitte, Bauchmuskulatur. Zusätzlich werden mit den mini moves beansprucht: Arme, unterer Rücken, tiefe Bauchmuskulatur, tiefe Rückenmuskulatur.

Sie sitzen aufrecht auf dem Boden.

Beide Beine angebeugt.

Beide Füße hüftbreit aufstellen.

Bauchnabel nach innen ziehen (musculus transversus ist aktiv und stützt den Rücken).

Die Lendenwirbelsäule bleibt gerade.

Arme vor dem Körper geschlossen.

Einpendeln: Neigen Sie den Oberkörper etwas zurück (Vorsicht: Rücken bleibt gerade!) und bringen Sie ihn wieder in die Ausgangsposition, gleichzeitig beide Arme zur Seite führen und nach vorn.

Mini moves: Arme rechts/links zur Seite strecken, Handflächen schauen nach vorn, mini moves gleichzeitig hoch/tief.



Die Übungen 6 bis 8 finden Sie in der „Gymnastik“ 13 – Dezember 2009.

Gabriele Fastner
Staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin
Austraße 40, 83646 Bad Tölz
1374-560@onlinehome.de

Fotos: Gabriele Fastner



Gymnastik

Zeitschrift für ganzheitliche Körper- und Bewegungsarbeit

Impressum

5. Jahrgang

Herausgeber:

Berufsverband staatlich geprüfter Gymnastiklehrerinnen und -lehrer
Deutscher Gymnastikbund DGymb e. V.
Wasserschieder Straße 1
55765 Birkenfeld/Nahe
Telefon: (0 67 82) 98 86 92
Telefax: (0 67 82) 98 86 94
dgymbgs@t-online.de www.dgymb.de

Verlag + Abonnementservice:

Pohl-Verlag Celle GmbH
Herzog-Ernst-Ring 1, 29221 Celle
Postfach 32 07, 29232 Celle
Telefon: (0 51 41) 98 89-0
Telefax: (0 51 41) 98 89 22
verlag@pohl-verlag.com
www.pohl-verlag.com

Bezugsbedingungen: Einzelpreis: 8,00 € zzgl. Versand, Jahresabo: 32,00 € zzgl. Versand. Auslandsversand ist möglich, Preise bitte beim Pohl-Verlag erfragen.

Herstellung: Druck + Werbung Celle
Herzog-Ernst-Ring 1, 29221 Celle

Erscheinungsweise: vierteljährlich.

Urheberrechtlicher Hinweis:

Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Herausgebers und des Verlages unzulässig und strafbar. Keine Haftung für unverlangt eingesandte Fotos, Datenträger und Manuskripte.

Die nächste Ausgabe „Gymnastik“ erscheint im März 2010.

Anzeigenschluss: 26. Januar 2010
Redaktionsschluss: 11. Dezember 2009

Printed in Germany. ISSN: 1861-6399

DGYMBFortbildung

Tiefenmuskeltraining

mit den Brasils®

22. und 23. Mai 2010 in München

1. DGYMBPfungstlehrgang in Zusammenarbeit mit der Kleine-Nestler-Schule, Berufsfachschule für Gymnastik, München

Dozentin: Gabriele Fastner, Staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin, Begründerin des Tiefenmuskeltrainingskonzeptes „Brasil® Workout“.

Die Fortbildung ist zur Lizenzverlängerung der KdDR-Rückenschullizenz anerkannt.

Information: DGYMBGeschäftsstelle, Elisabeth Schmitt, Telefon (0 67 82) 98 86 92.