

Gabriele Fastner

Intelligent zur Wunschfigur mit TOGU Brasil® und Jumper Mini®

Konzept für ein Ganzkörpertraining

Trainingsziel

Mit den zwei innovativen Kleingeräten Jumper Mini und TOGU Brasil in Kombination können einfach und in kurzer Zeit sowohl die Figur als auch eine stabile Mitte trainiert werden.

Methode und Anwendung der Geräte

TOGU Brasil – klein und effektiv: Das handliche Trainingsgerät hat es in sich. Durch seine intelligente Füllung gibt es beim Training jederzeit ein Bewegungsfeedback ab, auch akustisch. Das bringt Rhythmus in die Übung und erhöht den Spaß. Seine handliche Form und das Noppenprofil machen die Brasils sehr griffig und sprechen die Reflexzonen in den Händen an. Das geringe Eigengewicht der Brasils schont außerdem die Gelenke.



Die Brasils werden in drei Arten bewegt:

1. Mitführen während einer Bewegung, dabei die Brasils locker in den Händen halten; Trainierende aktivieren vermehrt ihre Rumpfmuskulatur und richten sich auf.
2. Bremsende Bewegung: große Bewegungsamplitude mit dynamischer Kraft, tief liegende Muskeln bremsen die dynamische Bewegung ab und werden angeregt, schnell zu reagieren.
3. „Mini moves“: kleine Bewegungsamplitude, die Größe der Bewegung gibt das Füllgewicht vor, das von einer Spitze zur anderen mit 30 Prozent der maximalen Muskelkraft minimal zehn bis maximal 45 Sekunden geschüttelt (shaken) werden soll. Dabei werden die tiefen Schichten der Rumpfmuskulatur reflektorisch gekräftigt.

Jumper Mini: Luftsprünge macht man meistens vor Freude. Mit dieser körperlichen

Aktivität verbinden viele willkürlich positive Gefühle. Beim Training werden die Schwingungen durch den Trampolineffekt auf den ganzen Körper übertragen.

Wir kombinieren mit dem Jumper Mini Koordinations- und Balanceübungen mit einem Ganzkörper-Krafttraining. Der mit Luft gefüllte kleine Jumper zwingt den Körper zu Ausgleichbewegungen und trainiert dabei die Koordination der tiefen und oberflächlichen Muskulatur.



Die Kräftigung der tief liegenden Rumpfmuskulatur, einschließlich der tiefen Bauchmuskeln und der Beckenbodenmuskeln, ist das Kernziel der Workouts. Relativ schnelle, aber kleine Schüttelbewegungen der Brasils, kombiniert mit den Eigenschaften des Jumpers, in unterschiedlichen Ausgangsstellungen sollen die gewünschten Muskelkontraktionen auslösen. Zusätzlich werden die oberflächlichen Rumpfmuskeln und Muskeln des Schulter-Nackenbereichs sowie der oberen und unteren Extremitäten trainiert.

Das Training mit Jumper und Brasils ist nicht nur auf die Verbesserung der Kräfteigenschaften beschränkt, sondern es ist gleichzeitig auch ein gutes Körperwahrnehmungs- und Koordinationstraining. Ebenso können die Übungen sehr gut in die Haltungs- und Bewegungsschulung integriert werden.

Toller Nebeneffekt: Eine gute Tiefenmuskulatur stützt bei jeder Alltagsbewegung die Gelenke und wirkt so Abnutzungerscheinungen entgegen. Für das neue Trainingskonzept werden lediglich bequeme Sportkleidung, ein Jumper Mini und ein Paar Brasils gebraucht.

Methodische Hinweise für das Training mit Jumper Mini und Brasil

- ◆ Bei allen Ausgangsstellungen im Sitzen, Stehen oder Liegen ist auf eine physiologische Grundhaltung zu achten.
- ◆ Auf die eigene Körperhaltung und Körperspannung achten.
- ◆ Die Dauer der „Mini moves“ beträgt zehn bis 40 Sekunden, zu Beginn des Trainings sind zehn Sekunden ausreichend.
- ◆ Die Bewegungsamplitude beträgt zirka zehn bis 20 Zentimeter.
- ◆ Bei den „mini moves“ werden die Brasils locker in die Hände genommen. Die Stellung des Daumens kann variieren. Zwischendurch vor allem die Hand-, Arm- und Schultermuskeln ausschütteln und entspannen.
- ◆ Bei gestreckten Armen die Ellenbogen muskulär fixieren und auf die Streckung und Fixierung der Handgelenke achten.
- ◆ Die Bewegungen erfolgen bei allen Übungsfolgen wie im Alltag in allen Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule, in der Rotation, der Beugung, der Streckung und der Seitneigung.
- ◆ Bauchnabel sanft nach innen ziehen.
- ◆ Brustbein nach vorn oben anheben.
- ◆ Schultern nach hinten unten ziehen.
- ◆ Atmung während der Übungen fließen lassen.
- ◆ Alle Workouts können mit oder ohne Schuhe ausgeführt werden.
- ◆ Beim einbeinigen Stehen auf dem Jumper Mini den Fuß in die Mitte aufsetzen, beim beidbeinigen Stehen den Punkt in der Mitte zwischen die Füße nehmen.

Die fünf Workout-Konzepte

Body & mind ist eine ruhige, entspannende Einheit. Der Jumper und die Brasils unterstützen die entspannende Wirkung des Trainings, zum Beispiel nach einem anstrengenden Tag oder einem intensiven Workout.

Stability workout: Ein stabiler Rücken, eine aufrechte Haltung sind für eine schöne Ausstrahlung genauso wichtig wie das Training der oberflächlichen, von außen sichtbaren Muskulatur! Eine zusätzliche Herausforderung sowie Bindegewebsstärkung bringt der Jumper Mini mit seinem instabilen Untergrund mit sich.

Daily workout ist klassisches Bauch-Beine-Po-Training mit einer zusätzlichen Herausforderung durch den Einsatz der Geräte Jumper und Brasil.

Dance workout bedeutet Spaß haben, tanzen, sich wohlfühlen, sich einfach zu motivierenden Rhythmen bewegen!

Fatburner workout: Kraft und Ausdauer wechseln sich ab. Um den Puls in der optimalen, fettverbrennenden Frequenz zu halten, bleiben wir während des gesamten Workouts immer in Bewegung. Wichtig: Wenn wir uns während des Workouts noch mit jemandem unterhalten können, ist der Puls im optimalen Bereich der Fettverbrennung!

In Bewegung bleiben, auf und rund um den Jumper, Brasils shaken, wann immer man Lust dazu hat!

Trainingsbeispiele aus den Workouts

Aufwärmen



Balance 1

Übung Auf einem Bein auf dem Jumper stehen, ein Bein seitlich anheben, mit gegenüberliegendem Arm mini moves vor und zurück, zirka 15 Sekunden, Pause, drei Sätze (Foto links).

Ziel Balance, äußere Oberschenkelmuskulatur, tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur.

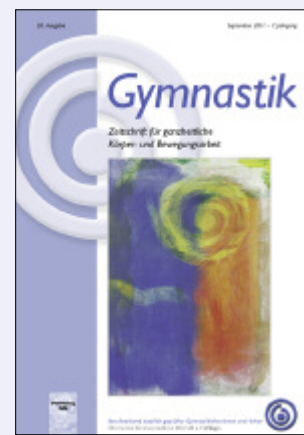


Hinweis der Redaktion

Bitte lesen Sie den vollständigen Beitrag von Gabriele Fastner mit weiteren Trainingsbeispielen aus den Workouts in der September-Ausgabe 2011 der „Gymnastik“.

Gabriele Fastner
Staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin
Austraße 40, 83646 Bad Tölz
gabs@gabi-fastner.de

© Fotos: Gabriele Fastner



Gymnastik

Zeitschrift für ganzheitliche Körper- und Bewegungsarbeit

Impressum

7. 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: 10,00 € 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 Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes wie Nachdruck, auch einzelner Teile, Übersetzung, Speicherung, Vervielfältigung und Verbreitung einschließlich Übernahme auf elektronische Datenträger sowie Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Medien (auch Internet) ist ohne vorherige Zustimmung des Herausgebers und des Verlages unzulässig und strafbar.

Die nächste Ausgabe „Gymnastik“ erscheint im Dezember 2011.
Anzeigenschluss: 25. Oktober 2011
Redaktionsschluss: 9. September 2011
Printed in Germany. ISSN: 1861-6399