

Funktionelles Training mit dem TOPANGA®

Gabi Fastner
Alle Fotos: © Gabi Fastner



Das neue Trainingsgerät von TOGU, der TOPANGA®, ist der perfekte Partner für ein ausgewogenes Figur- und Gesundheitstraining. Durch seine vielseitigen Einsatzmöglichkeiten bietet er ein sehr kurzweiliges Workout. Einsetzbar ist der er in fast allen Kurskonzepten wie zum Beispiel Workout, Rückenschule, BBP, Step Aerobic, Cardio Fitness, Pilates... Der TOPANGA® liegt dabei angenehm in der Hand, auf den Schultern oder um die Hüfte. Durch einfache natürliche Bewegungsabfolgen ist das Training mit diesem Gerät ein vollkommenes Ganzkörperworkout sowohl für Einsteiger als auch für fortgeschrittene Teilnehmer in allen Altersklassen.

Das Hauptaugenmerk im Training liegt auf dem Üben von Bewegungen, die sich an unserem Verhalten im Alltag oder an Bewegungen einer Sportart orientieren. Deshalb wird im funktionellen Workout mit dem TOPANGA® nie ein Muskel isoliert angesprochen, sondern gleichzeitig mehrere Muskelgruppen in natürlichen Bewegungsabläufen. Dabei trainieren wir Bauch, Beine und Po, eine straffe Figur!

Dieses spezielle Workout besitzt dynamische und stati-

sche Komponenten und ist somit auch ein Stabilisations-training. Denn die Hauptaufgabe einiger

Muskeln ist die Stabilisation. Deshalb sind die Übungen für

diese Muskelgruppen statisch oder mit kleinen Bewegungsamplituden und mit wenig Kraftaufwand. Die Teilnehmer lernen sich selbst in unterschiedlichen Stellungen zu stabilisieren, auszubalancieren und zu kontrollieren. Und zwar ohne Hilfe von außen (das bedeutet ein Umdenken, weg von feststehenden Fitnessgeräten, in denen der Körper in einer bestimmten Position fixiert ist). Diese intelligenten, vielfältigen Übungen schützen unseren Körper vor Schäden und Abnutzungserscheinungen und lernen unserem Körper sich im Alltag gegen die Schwerkraft zu stabilisieren.

Kurz: Ein modernes, mehrgelenkiges Training, das Spaß macht, in kleinsten Trainingseinheiten bereits Erfolg zeigt und uns optimal auf verschiedene Sportarten und auf den Alltag vorbereitet.

Übungen - Teil 1

Bei allen Übungen ist Folgendes zu beachten:

Das Brustbein nach vorne oben anheben, den Bauchnabel sanft nach innen ziehen, die Schultern nach hinten unten ziehen, die Atmung fließen lassen - den TOPANGA® weglassen, wenn sich ein Teilnehmer überfordert fühlt! Vor dem Training die Teilnehmer mit einfachen Schritten aufwärmen, den TOPANGA® auf den Schultern ablegen. Mit Musik - das Tempo nicht zu schnell wählen (120 - 130 BpM) - kann auch eine einfache Choreographie erarbeitet werden.

ROTATION

Schmale Taille: tiefe Bauch-, Rückenmuskulatur

In weit geöffneter Beinposition stehen. Nehmen Sie den TOPANGA® in beide Hände und schwingen Sie ihn dynamisch von der einen zur anderen Seite. Jeweils weich abbremsen; wichtig: Bauchspannung während der gesamten Übung halten! 8 Mal je Seite.



FLIEGER

Runder Po: Po und hintere Oberschenkelmuskulatur, Rückenstreckmuskulatur, Gleichgewichtsschulung

Im Einbeinstand den TOPANGA® auf die Schultern legen. Winkeln Sie das gegenüberliegende Bein im 90 Grad Winkel nach vorne an, nun das freie Bein zurück in die Standwaage bewegen, kurz halten und wieder nach vorne bringen. 12 Wiederholungen je Seite.



SEITSTÜTZ

Schmale Taille: Schräge und tiefliegende Bauchmuskulatur, Rückenstreckmuskulatur

Den TOPANGA® um die Hüfte legen, seitlich auf dem Ellbogen abstützen, der Ellbogen befindet sich senkrecht unter der Schulter, beide Beine sind nach hinten angewinkelt. Nun das Becken heben, bis der Oberschenkel mit dem Oberkörper eine Linie bildet, und Becken wieder senken. 30 Sekunden halten je Seite. Schwieriger: das obere Bein strecken



KNIESTAND

Stabile Mitte: Bauchmuskulatur

Der TOPANGA® ist auf den Schultern abgelegt, kommen Sie in den Kniestand; wichtig: Das Brustbein anheben! Nun den Rumpf gerade ein Stück zurück lehnen und wieder aufrichten. 8 mal wiederholen.



AUSFALLSCHRITT

Straffe Beine: Bein- und Gesäßmuskulatur

Weit geöffnete Schrittposition, den TOPANGA® um die Hüfte legen; wichtig: Das Körpergewicht genau in die Mitte zwischen beide Füße verlagern! Nun das hinter Bein Richtung Boden beugen und wieder strecken. 12 Wiederholungen je Seite.



STEMMEN

Stabile Mitte, starke Beine: Bein- und Rumpfmuskulatur, Gleichgewichtsschulung

Weit geöffnete Beinposition, den TOPANGA® mit beiden Händen fassen. Gehen Sie mit dem Gesäß tief, beim Hochkommen ein Bein anheben und gleichzeitig den TOPANGA Richtung Decke schieben; wichtig: Bauchspannung halten! Die beiden Beine im Wechsel heben, pro Seite 8 Wiederholungen.



Weiterlesen ...

Die Fortsetzung dieses Artikels finden Sie neben vielen weiteren anderen interessanten Artikeln in GYMNASTIK Nr. 27.
Bezug über: Geschäftsstelle
Deutscher Gymnastikbund DGyMB e.V.
Casteller Straße 37
65719 Hofheim am Taunus
dgybgs@t-online.de
www.dgymb.de