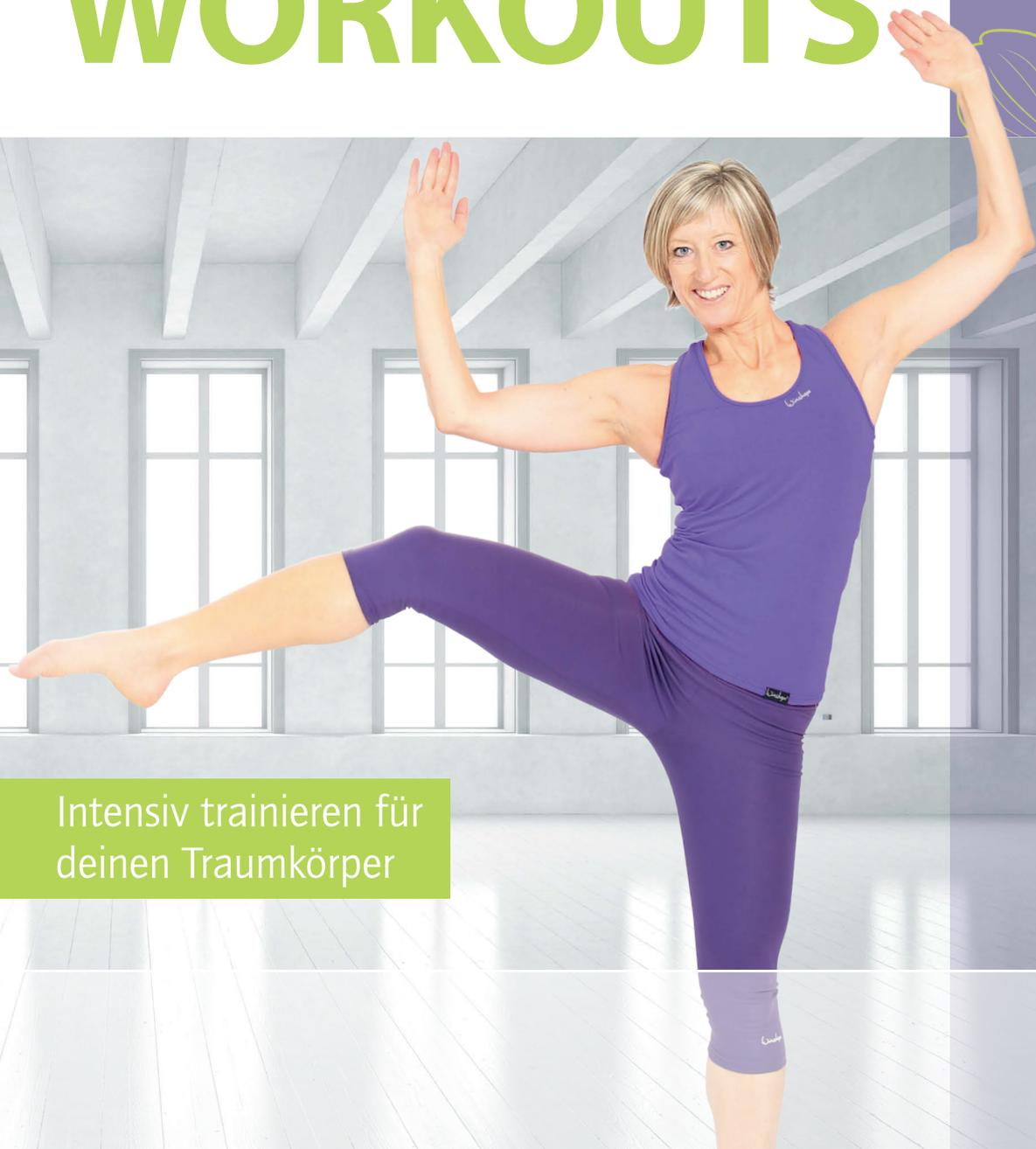


GABI FASTNER

# FULL BODY WORKOUTS



Intensiv trainieren für  
deinen Traumkörper

WO SPORT SPASS MACHT

**DTB**   
DEUTSCHER TURNER-BUND

MEYER  
& MEYER  
VERLAG

# DIE AUTORIN



## **GABI FASTNER**

Gabi Fastner ist weltweit bekannt durch ihre millionenfach gesehenen Trainingsvideos auf YouTube® und durch ihre Auftritte in der beliebten Fernsehserie TELEGYM. Viele kennen Gabi Fastner auch von ihren Fortbildungen und Workshops auf Kongressen. Sie ist staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin und unterrichtet seit 1997 in ihrem eigenen Sport- und Gymnastikstudio. Des Weiteren gibt sie ihr umfangreiches Fachwissen als Dozentin an einer Schule für angehende Gymnastiklehrer weiter. In den letzten Jahren hat sie zudem mehrere Trainingsgeräte und Trainingskonzepte entwickelt, darunter TOGU® Brasil® und „Funktionelles Figurtraining“. Sie ist mehrfache Fachbuchautorin in den Bereichen Fitness und Gesundheit.

## Full Body Workouts

An dieser Stelle möchte ich mich herzlich bedanken bei der Firma TOGU GmbH für die Unterstützung bei der Umsetzung dieses Buches und für ihre innovativen Produkte. Vielen Dank auch an die Firma Winshape® und die zur Verfügung gestellte Kleidung.

Redondo® Ball, TOPANGA®, Brasil® und Balanza®Ballstep, sind eingetragene Warenzeichen der Gebr. Obermaier GmbH.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autorin noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus dem Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

WO SPORT SPASS MACHT

GABI FASTNER

# FULL BODY WORKOUTS

INTENSIV TRAINIEREN FÜR DEINEN TRAUMKÖRPER

Meyer & Meyer Verlag

## Full Body Workouts

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2016 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Auckland, Beirut, Dubai, Högendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt,  
Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien

 Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

ISBN 978-3-8403-8804-4

E-Mail: [verlag@m-m-sports.com](mailto:verlag@m-m-sports.com)

[www.dersportverlag.de](http://www.dersportverlag.de)

# Inhalt

Vorwort .....	10
Zu meiner Person.....	10
Exkurs: Koordinative Fähigkeiten und ihr Alltagsbezug.....	11
Einführung .....	18
Besser trainieren mit Funktionsbereichen .....	18
Die drei Funktionsbereiche.....	18
Intensivierungsmethoden .....	19
Geräteempfehlungen .....	21
Allgemeine Tipps für ein besseres Training .....	24
1 Aufwärmen.....	30
2 Funktionsbereich 1.....	44
Halswirbelsäule und Kopf, Brustwirbelsäule, Lenden-Becken-Hüftregion .....	44
3 Funktionsbereich 2.....	86
Lendenwirbelsäule, Hüftgelenk, Kreuz-Darmbein-Gelenk, komplette untere Extremität .....	86
4 Funktionsbereich 3.....	122
Schultergelenk, Schulterblatt, Schlüsselbein, komplette obere Extremität.....	122
5 Übungsprogramme.....	166
5.1 Kick für zwischendurch.....	166
5.1.1 Fit im Sitzen .....	166
5.1.2 Brain Fitness .....	169
5.1.3 Kurze Alltagsbewegungstipps.....	175

5.2 Bauch – Beine – Po express/15 Minuten .....	178
5.2.1 Mit Gewicht/TOPANGA® .....	178
5.2.2 Mit elastischem Widerstand/Theragym Loop® .....	187
5.2.3 Bodyweight .....	196
5.3 Brust – Schultern – Arme – Workout .....	202
5.3.1 Mit elastischem Widerstand/Theragym Powerband® .....	203
5.3.2 Bodyweight .....	211
5.3.3 Mit Gewicht/TOPANGA® .....	219
5.4 Fatburning .....	228
5.4.1 Bodyweight .....	228
5.4.2 Mit Gewicht/Hanteln .....	238
5.4.3 Mit Gewicht/TOPANGA® .....	246
5.5 High-Intensity-Intervalltraining .....	254
5.5.1 20-Minuten-Programm 1 .....	254
5.5.2 20-Minuten-Programm 2 .....	258
5.5.3 20-Minuten-Programm 3 .....	262
5.6 Circuittraining .....	265
5.6.1 Zirkel ohne Geräte .....	266
5.6.2 Zirkel mit Kleingeräten .....	272
5.6.3 Zirkelmix .....	277
<b>Anhang .....</b>	<b>284</b>
1 Literatur .....	284
2 Bildnachweis .....	285





# Vorwort

**Vorwort**

---

Einführung

---

1      Aufwärmen

---

2      Funktionsbereich 1

---

3      Funktionsbereich 2

---

4      Funktionsbereich 3

---

5      Übungsprogramme

---

Anhang

---

# Vorwort

## Zu meiner Person



Mein Name ist Gabi Fastner, ich bin staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin. Seit über 20 Jahren arbeite ich mit Leidenschaft in meinem Beruf.

Jeder, der zu mir in meine Kurse kommt, hat seine eigenen Ziele. Sehr viele Teilnehmer sind motiviert und haben den Ehrgeiz, diese Ziele auch in die Tat umzusetzen.

Mal ganz ehrlich, wie viele Ihrer Kunden meinen, man müsste täglich, und das mindestens eine Stunde, intensiv trainieren, um seinen „Traumkörper“ zu erlangen, der „Schnellste“, „Stärkste“ oder „Gesündeste“ zu sein?

Leider wird dieser anfängliche Ehrgeiz nach einiger Zeit nicht mehr belohnt und der Aufwand für weiteres intensives Training scheint nicht mehr erstrebenswert zu sein.

Schuld daran ist meist die falsche Vorstellung von körperlichem Training! Anfangs erzielt man damit tatsächlich Fortschritte. Ich meine damit z. B., man kann öfters, länger, schneller oder schwerer trainieren. Die allgemeine Vorstellung von intensivem Training bedeutet, sobald sich mein Körper an das Pensum gewöhnt hat, muss ich die Intensität erhöhen.

Leider nimmt diese Form des körperlichen Trainings immer mehr Zeit in Anspruch, wird immer anstrengender, macht immer weniger Spaß, schwächt unseren Körper und unser Immunsystem durch zu wenig Regenerationsphasen und führt schließlich bei vielen Sportlern zur Aufgabe des Programms.

Deshalb ist dieses Buch entstanden. Ich möchte Ihnen einen dauerhaften Weg zum Erfolg zeigen, der Ihre Teilnehmer gesund, schön und fit werden lässt!

Dazu gehört tatsächlich intensives Training, wie es die meisten kennen, aber weniger häufig, als Sie denken und vor allem anderes und intelligenteres, intensives Training!

*Intensiver* bedeutet, nicht nur körperlich anstrengender, intensivieren lassen sich Übungen mit zum Beispiel folgenden Aufgaben:

- ✿ Intensiv durch neue und andere Übungen.
- ✿ Intensiv durch das Achten auf eine korrekte Übungsausführung.
- ✿ Intensiv durch das Einbeziehen der koordinativen Fähigkeiten in das Training (siehe unten: Exkurs koordinative Fähigkeiten).
- ✿ Intensiv durch den Einsatz von Gewichten.
- ✿ Intensiv durch Fokussierung auf einen bestimmten Funktionsbereich.
- ✿ Intensiv durch Wahrnehmung des eigenen Körpers während einer Übung – trainieren Sie selbstwirksam!

## Exkurs: Koordinative Fähigkeiten und ihr Alltagsbezug

### 1. Differenzierungsfähigkeit

#### Alltagsbezug:

Wären Sie schon einmal fast auf einem frisch geputzten Boden ausgerutscht? Wie machen Sie die nächsten Schritte auf diesem Boden? Vorsichtig, kleinere Schritte? Der Körper merkt sich die vorangegangene Situation und reagiert aufgrund von kinästhetischen Rückmeldungen über Rezeptoren in den Muskeln und im Nervensystem.

#### Im Training:

Führen Sie zum Beispiel eine Übung mal mit und mal ohne Gewichte aus. Somit kann sich Ihr Körper nie auf feste Gegebenheiten einstellen.

## 2. Orientierungsfähigkeit

### Alltagsbezug:

Bewegen wir uns im Alltag, müssen wir uns ständig an der Umwelt orientieren. Wir müssen zum Beispiel Menschen in einer Fußgängerzone ausweichen, wollen wir eine Straße überqueren, müssen wir Autos vorbeifahren lassen, fahren wir Auto, müssen wir Verkehrszeichen wahrnehmen und sie befolgen. Ich glaube, Sie haben selbst schon viele Situationen im Kopf, die unsere Orientierungsfähigkeit herausfordern.

### Im Training:

Führen Sie zum Beispiel Körper- oder Kopfdrehungen aus. Drehen Sie während einer Übung den Kopf nach rechts und links oder schauen Sie von oben nach unten.

## 3. Rhythmisierungsfähigkeit

### Alltagsbezug:

Jeder Schritt, jede Tat im Alltag und fast jede Bewegung beim Sport ist harmonisch, wenn sie rhythmisch ausgeführt wird. Stellen Sie sich einen Läufer oder Radfahrer vor, dessen Bewegungsablauf nicht rhythmisch ist. Oder beobachten Sie den Gang „un-sportlicher“ Menschen. Sie werden mir zustimmen, die Bewegungen wirken unsportlich und unbeholfen!

### Im Training:

Geben Sie zum Beispiel einer Bewegung einen Rhythmus. Führen Sie Übungen im Takt einer Musik aus.

## 4. Kopplungsfähigkeit

### Alltagsbezug:

Fahren Sie Auto? Das ist ein sehr gutes Beispiel für diese koordinative Fähigkeit! Kupplern, Gas geben, schalten, lenken, blinken ... und das alles perfekt zeitlich, räumlich und dynamisch aufeinander abgestimmt!

**Im Training:**

Fügen Sie zum Beispiel Arm- und Beinbewegungen zusammen. Trainieren Sie Bewegungsabläufe, keine isolierten Muskeln!

**5. Reaktionsfähigkeit****Alltagsbezug:**

Sie gehen auf einem Gehweg, in einer Kurve kommt Ihnen plötzlich ein Radfahrer entgegen. Nun gilt es, schnell zu reagieren!

**Im Training:**

Führen Sie Übungen auf dynamischem (stabilem/labilem) Untergrund aus. Schnelles Reagieren ist gefragt, wenn der Körper aus der Balance kommt und sich wieder ins Gleichgewicht bringen muss. Oder werfen und fangen Sie Gegenstände.

**6. Umstellungsfähigkeit****Alltagsbezug:**

Denken Sie an Situationen im Winter. Sie gehen auf der Straße, plötzlich geraten Sie auf ein vereistes Stück Straße. Ihre Schritte müssen sich schnell an die veränderte Gegebenheit anpassen.

**Im Training:**

Führen Sie zum Beispiel eine Übung zuerst auf festem Untergrund aus, wechseln Sie dann den Untergrund und fahren Sie mit derselben Übung fort.

**7. Gleichgewichtsfähigkeit****Alltagsbezug:**

Beobachten Sie sich einmal im Bus, in der U-Bahn oder ganz einfach beim Zähneputzen. Was machen Sie? Genau, Sie halten sich irgendwo fest oder lehnen sich an. Unbewusst holen wir uns einen dritten Punkt dazu, um sicherer zu stehen. Denn von Natur aus sind wir Menschen faul und versuchen, unnötige zusätzliche Muskelkraft zu sparen. Das macht uns natürlich unsicherer im Alltag. Je mehr wir versuchen, solche

„wackligen“ Situationen zu vermeiden, umso schwächer wird die Muskulatur (gerade die tief liegenden Muskelschichten, die unwillkürlich aktiv werden in wackligen Situationen und unsere Gelenke schützen und stabilisieren) und umso mehr verlieren wir unsere Reaktionsschnelligkeit.

**Im Training:**

Arbeiten Sie mit instabilem bzw. labilem Untergrund. Variieren Sie Übungen, indem Sie den Untergrund verändern oder indem Sie die Standfläche verkleinern (Füße eng zusammenstellen, Einbeinstand, Füße voreinander auf eine gedachte Linie setzen, sich auf die Fußspitzen heben).

Viel Erfolg

Gabi Fastner





# Einführung

Vorwort

---

**Einführung**

---

1      Aufwärmen

---

2      Funktionsbereich 1

---

3      Funktionsbereich 2

---

4      Funktionsbereich 3

---

5      Übungsprogramme

---

Anhang

---

## Einführung

### Besser trainieren mit Funktionsbereichen

Um eine möglichst effektive Trainingseinheit zu gestalten, sollten während der einzelnen Übungen möglichst mehrere Muskelgruppen angesprochen werden. Wenig sinnvoll wäre es, deshalb im folgenden Teil des Buches die Übungen in einzelne Muskelabschnitte zu unterteilen.

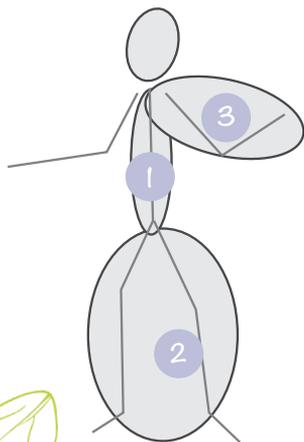
Ich teile den Körper deshalb in einzelne Bereiche, ich nenne sie *Funktionsbereiche*, ein (verändert nach den Funktionskreisen nach Knebel et al. (1993)).

Die einzelnen Funktionsbereiche können sich natürlich auch bei einigen Übungen überschneiden und tauchen deshalb in zwei Funktionsbereichen auf.

Wenn Sie einen Sportler bei der Bewegung, oder Menschen im Alltag beobachten, dann wird Ihnen schnell klar, dass keine Bewegung nur von einem isolierten Muskel allein ausgeführt wird, sondern immer ganze Muskelketten an der Bewegung beteiligt sind.

Deshalb gilt auch für die einzelnen Funktionsbereiche: Die verschiedenen Funktionsbereiche arbeiten funktionell zusammen und führen gemeinsam Bewegungen aus.

### Die drei Funktionsbereiche



Um das Training abwechslungsreich und herausfordernder zu gestalten, nutzen Sie Kleingeräte, um die Übungen zu intensivieren!

Stellen Sie sich vor, Sie intensivieren eine Kniebeuge mit einem zusätzlichen Gewicht, zum Beispiel dem TOPANGA® auf den Schultern. Kurz darauf gehen Sie im Alltag in die Kniebeuge. Können Sie sich vorstellen, dass Ihnen nun die Kniebeuge ohne TOPANGA® leichter fällt als vor dem Training?

Oder Sie stellen sich auf einen wackligen Untergrund und führen eine Übung aus. Durch das Ausgleichen und Ausbalancieren sprechen Sie nicht nur die oberflächlichen, sondern auch die tief liegenden Muskelschichten an.

Bewegen Sie sich nun im Alltag, werden Sie sich sicherer auf den Beinen und stabiler fühlen.

*Jede einzelne Übung lässt sich durch kleine Veränderungen zusätzlich intensivieren.*

*Durch das Abwechseln der folgenden Intensivierungsmethoden werden immer wieder andere Muskelfasern angesprochen und die koordinativen Fähigkeiten der Muskulatur werden verbessert.*

## Intensivierungsmethoden

### **Verlangsamen**

Führen Sie die Übungen in sehr langsamem Tempo aus. Diese Art der Ausführung schont die Gelenke!

### **So viele Wiederholungen wie möglich in einem bestimmten Zeitraum ausführen**

Wichtig dabei ist es, die Übungen in korrekter Ausführung durchzuführen. Die Übungen dafür dürfen nicht zu komplex sein.

### **Zusammenfügen mehrerer Bewegungen**

Fügen Sie zum Beispiel eine Übung für den Oberkörper und eine Übung für die Beine zusammen. Daraus entsteht ein komplexer Bewegungsablauf, der auf Alltagsbewegungen vorbereitet.

### **Kontraktionen am Ende einer Bewegung**

Führen Sie dazu die Bewegung in ihrem vollen Bewegungsradius aus. Am Ende der Bewegung nun minimale Endkontraktionen der Muskulatur einbauen. Bitte keine schwingvollen Bewegungen!

### **Die Bewegung in mehrere Abschnitte unterteilen**

Dazu sollten Sie den vollen Bewegungsumfang der Übung kennen. Nun führen Sie die Phase der Bewegung aus, die am intensivsten ist, oder am Ende der Wiederholungen nochmals kurze Bewegungen anhängen, um den Muskel zu ermüden.

### ✿ Stakkato

Teilen Sie eine Übung in mehrere Bewegungsabschnitte. Zum Beispiel bei der Kniebeuge etwas das Gesäß absenken, dann innehalten, dann wieder etwas weiter absenken, innehalten, ... zurück wieder genauso verfahren.

### ✿ Erleichterung

Führen Sie eine Übung aus, bis Sie nicht mehr können. Die nächsten Sätze erleichtern Sie sich die Übung, bis Sie nicht mehr können. Und nun erleichtern Sie noch einmal die Übung, um den letzten Satz zu absolvieren.

### ✿ Einbeziehen der Sinne

Augen auf/zu, Rhythmikschulung, kinästhetische Wahrnehmungsschulung, labile Untergründe, labile Hilfsmittel.

Dadurch ergeben sich neue, unzählige Übungsvarianten.

Hier ein Beispiel dafür anhand der *Kniebeuge*:

- ✿ mit Zusatzgewicht auf den Schultern;
- ✿ mit Zusatzgewicht einseitig;
- ✿ mit beiden Beinen auf wackligem Untergrund;
- ✿ nur mit einem Bein auf wackligem Untergrund;
- ✿ langsame Ausführung;
- ✿ schnelle Ausführung;
- ✿ in den verschiedensten Positionen halten;
- ✿ Stakkatobewegungen ausführen;
- ✿ Zusatzbewegungen ausführen, z. B. beim Hochkommen ein Knie anheben;
- ✿ die Augen während der Übung schließen;
- ✿ zusätzliche Armbewegungen;
- ✿ zusätzlich Denkaufgaben geben (integriertes Spiel oder Rechenaufgaben, Bälle jonglieren, Gegenstand balancieren ...).
- ✿ Die Übung in einem bestimmten Rhythmus ausführen.

## Geräteempfehlungen

Für ein kleines, aber komplettes Fitnessstudio im Verein!



### TOPANGA® (1)/Hanteln (2)/Medizinball (3)

#### *Training mit einem Gewicht*

Dabei wird entweder gegen die Schwerkraft trainiert oder durch Beschleunigen bzw. Abbremsen des Gewichts.

Den TOPANGA® gibt es mit 3 kg (grün) oder 4 kg (schwarz) Gewicht und er ist ein sehr geeigneter Partner für leises Gewichtstraining!

Er ist weich, verletzungsungefährlich und gut zu greifen. Er ist wie ein Hufeisen geschwungen und man kann ihn wie eine Hantel führen. Seine elastische und weiche Form erlaubt es jedoch auch, ihn um den Hals oder die Hüfte zu legen und somit die Hände wieder frei zu haben.

In natürlichen Bewegungsabläufen werden mit dem TOPANGA® auf den Schultern, um die Hüfte oder in den Händen gleichzeitig mehrere Muskelgruppen angesprochen. Die

Körpermitte muss dabei ständig aktiv sein, um den eigenen Körper in den verschiedenen Stellungen zu stabilisieren und aufrecht zu halten.

Durch den Druck des TOPANGAS® von oben wird unsere Körperwahrnehmung geschärft. Die propriozeptiven Sensoren in Muskeln und Gelenken werden stimuliert. Dieses Gefühl wirkt beruhigend auf Körper und Geist und fördert ein positives Wahrnehmungsempfinden!

Hanteln gibt es in allen möglichen Gewichtsklassen. Oft sind sie mit einer Gummischicht ummantelt, damit sie, falls sie doch einmal auf den Boden fallen sollten, leise aufkommen.

Medizinbälle kennt man noch von seiner Kindheit aus der Turnhalle, oder? Sie gibt es ebenso wie Hanteln in allen möglichen Gewichtsklassen (hier der Medizinball von TOGU, den gibt es zum Beispiel in 500, 800, 1.000, 1.500, 2.000, 3.000, 4.000 und 5.000 g).

### **Theragym Powerband® (4)/Theragym Loop® (5)**

#### *Dynamischer Widerstand*

Dabei wird gummiartiges Material gedehnt.

Beim Einsatz zu Hause sollten Sie beachten, dass Sie das Band immer fest in der Hand halten, denn, löst sich das Theragym Band® während dem Training, kann es durch die aufgebaute Spannung Verletzungen verursachen. Das Theragym Band® gibt es in unterschiedlichen Zugstärken, die jeweils gekennzeichnet sind durch verschiedene Farben. Der progressive Widerstand ist entscheidend. Je mehr Zugkraft auf das Theragym Band® wirkt, desto intensiver ist der Trainingsaufwand und desto höher die anzuwendende Kraft.

Es gibt eigentlich keine Muskelgruppe, die man nicht mit dem Band kräftigen kann. Wir steigern durch das Training vor allem Kraft und Leistungsfähigkeit und schulen unsere koordinativen Fähigkeiten.

Unterschiedliche Farben kennzeichnen unterschiedliche Zugstärken:

Gelbe Bänder sind die leichtesten und dünnsten Bänder. Geeignet sind diese Theragym Bänder® besonders für Einsteiger.

Grüne Bänder sind mittelstark. Die grünen Bänder sind für die meisten Freizeitsportler geeignet.

Blaue Bänder sind noch etwas stärker. Geeignet sind diese Bänder für ambitionierte Freizeitsportler.

Schwarze Bänder sind extra starke Bänder.

### **Brasil® Base Plus (6)**

#### *Dynamischer Untergrund*

Dabei muss sich der eigene Körper ausbalancieren und man wird selbst zum Trainingsgewicht.

Das Training mit der Brasil® Base Plus wird sowohl im Fitness- als auch im Therapiebereich eingesetzt. Das Prinzip ist einfach: Wenn Sie auf einem beweglichen, instabilen Untergrund trainieren, muss der Körper durch entsprechende Ausgleichbewegungen das Gleichgewicht halten. Dadurch werden auch tiefer liegende Muskelgruppen aktiviert und Gelenke stabilisiert. Gleichzeitig schulen Übungen auf wackligem Untergrund die Körperwahrnehmung und Koordinationsfähigkeit.

### **Redondo® Ball Plus (7)**

#### *Widerstands- und Balancetrainer*

Beim Knien oder Liegen auf dem Redondo® Ball Plus muss sich der eigene Körper ausbalancieren und man wird selbst zum Trainingsgewicht. Eine weitere Möglichkeit, den Redondo® Ball Plus zu nutzen, ist das Stauchen, indem er mit einem oder mehreren Körperteilen zusammengedrückt wird. Dabei wird die Muskulatur gekräftigt, die den Ball drückt.

## Allgemeine Tipps für ein besseres Training

- ✿ Halten Sie sich aufrecht. Das heißt, Sie stehen auf den drei Punkten Großzehenballen, Kleinzehenballen, Ferse. Die Knie sind durchlässig, also leicht gebeugt. Das Brustbein ist diagonal nach vorne oben gehoben. Der Bauchnabel ist sanft nach innen oben gezogen. Die Schultern fallen locker nach hinten unten.  
Erarbeiten Sie auch mit den Teilnehmern die aufrechte Haltung.
- ✿ Üben Sie die Ausführung der Übungen, bis Sie selbst die Übung beherrschen. Nur so können Sie die Übungen besser Ihren Teilnehmern vermitteln und sie dann auch korrigieren.
- ✿ Kombinieren Sie die Übungen sinnvoll. Verwenden Sie zuerst bekannte Übungen, damit sich Ihre Teilnehmer wohlfühlen und integrieren Sie dann neue Übungen. Verahren Sie genauso auch mit schwereren Übungen. Machen Sie zuerst einfache Übungen, bevor Sie zu komplexen Übungen greifen. Im Idealfall zuerst große Muskelgruppen trainieren, dann kleinere Muskelgruppen.
- ✿ Falls Sie Kleingeräte als Erschwerung nutzen, geben Sie den Teilnehmern die Möglichkeit, die Übungen ohne Gerät auszuführen.
- ✿ Sorgen Sie dafür, dass Sie die Teilnehmer sehen können, wenn Sie die Übungen vorführen.
- ✿ Tragen Sie Kleidung, die klar Ihre Körperhaltung darstellt.
- ✿ Erläutern Sie während dem Kurs die Wirkungsweise der einzelnen Übungen, zum Beispiel: „Mit dieser Übung trainieren wir unsere Gleichgewichtsfähigkeit“, „Mit dieser Übung kräftigen wir Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur“, ...
- ✿ Falls Sie ein Kleingerät nutzen, erklären Sie den Sinn und die Handhabung des Geräts bei der jeweiligen Übung.

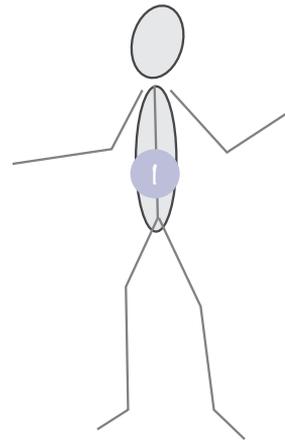
**Funktionsbereich 1:** Halswirbelsäule und Kopf, Brustwirbelsäule, Lenden-Becken-Hüftregion.

**Muskulatur:** Hals-, Nackenmuskulatur, Bauch-, Rückenstreckmuskulatur, rumpfstabilisierende Muskulatur.

*Exkurs rumpfstabilisierende Muskulatur:*

- ✿ M. transversus abdominis,
- ✿ M. multifidius,
- ✿ Beckenboden,
- ✿ Anteile des Zwerchfells.

- ✿ Die Dosierung für ein „Innervationstraining“ ist niedrig, um die Bewegungsmuskeln nicht mitzuaktivieren.
- ✿ Übungen für Konzentration, Koordination und Schulung der Sensomotorik.
- ✿ Übungskombination mit schnellen, aggressiven Reizen und instabilen Unterstützungsflächen.



**Allgemein zu beachten beim Training des Funktionsbereichs 1:**

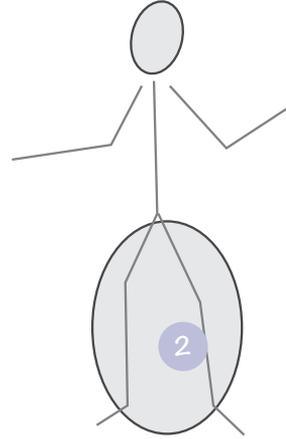
- ✿ Halten Sie Ihre Wirbelsäule, wenn gewünscht, in der Neutralposition, das heißt, die Wirbelsäule behält ihre doppelte S-Krümmung.
- ✿ Aktivieren Sie die tiefe Bauchmuskulatur, bevor Sie Übungen ausführen. Das geht am leichtesten, wenn Sie sich die Nase kurz zuhalten und versuchen, durch die Nase einzuatmen. Spüren Sie, wie der Beckenboden und die tiefe Bauchmuskulatur aktiviert werden?
- ✿ Heben Sie Gewichte immer mit geradem Rücken vom Boden auf.

**Funktionsbereich 2:** Lendenwirbelsäule, Hüftgelenk, Kreuz-Darmbein-Gelenk, komplette untere Extremität.

**Muskulatur:** Gesäßmuskulatur, Hüftbeugemuskel, Bein- und Fußmuskulatur.

**Allgemein zu beachten beim Training des Funktionsbereichs 2:**

- ✿ Halten Sie die Kniegelenke immer durchlässig, das heißt immer leicht gebeugt, damit die Muskulatur rund um das Kniegelenk aktiv sein kann.
- ✿ Achten Sie darauf, die Knie immer in Richtung Fußspitzen zeigen zu lassen.
- ✿ Bei Kniebeugen sollte sich das Knie immer senkrecht über der Ferse befinden, bei Ausfallschritten denken Sie daran, das Körpergewicht nicht nach vorne zu schieben, sondern nach unten zu bewegen.
- ✿ Versuchen Sie, bei Sprüngen und Landungen leise auf dem Boden aufzukommen.

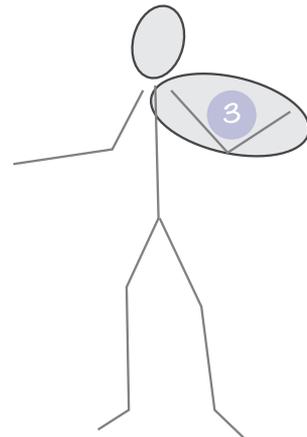


**Funktionsbereich 3:** Schultergelenk, Schulterblatt, Schlüsselbein, komplette obere Extremität.

**Muskulatur:** Brust-, obere Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur, Armmuskulatur.

**Allgemein zu beachten beim Training des Funktionsbereichs 3:**

- ✿ Fixieren Sie die Schulterblätter an der Wirbelsäule.
- ✿ Ziehen Sie die Schultern bewusst nach hinten unten.
- ✿ Halten Sie die Handgelenke in einer Linie mit den Unterarmen.
- ✿ Bewegen Sie die Arme nur so weit zur Seite und nach hinten, wie Sie Ihre Hände noch im Augenwinkel sehen können (Test des Bewegungsradius: Stellen Sie sich aufrecht hin, den Blick geradeaus



nach vorne gerichtet. Nun heben Sie die Arme zur Seite an. Sehen Sie Ihre Hände noch, ohne den Kopf drehen zu müssen?).

- ✿ Führen Sie die Übungen in einem angenehmen Tempo aus, das heißt kontrolliert und nicht zu hastig.
- ✿ Halten Sie die Gelenke leicht durchlässig, das heißt, überstrecken Sie Ihre Gelenke nicht.