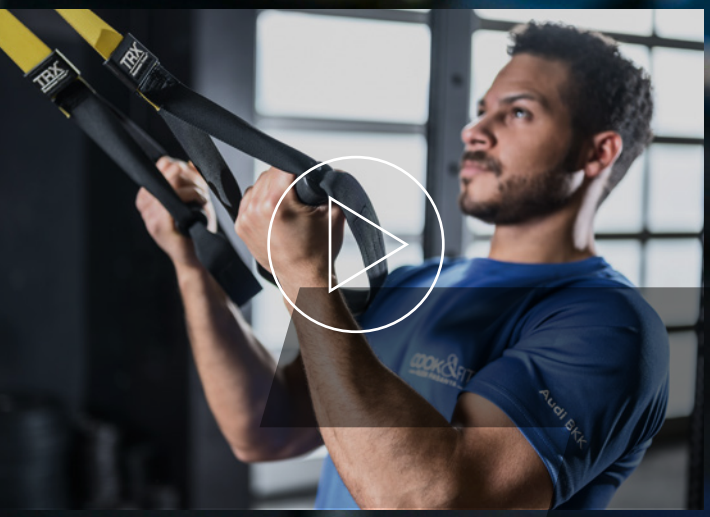
/gesund & vital



Schauen Sie sich auch das Video zu den TRX®-Übungen im Online-Magazin an und entdecken Sie ein effektives Workout zum Mitmachen:
www.audibkk.de/gesundheit/cookandfit

cook

Alexander Fasanya powert mit dem TRX®-Schlingentrainer und zeigt effektive und ganzheitliche Übungen.

Übung #1:
Nicht nur die Oberarme werden bei den Biceps Curls trainiert. Körperspannung ist hierbei angesagt!

Übung #2:
Die Lunges trainieren die Oberschenkelrückseiten und das Gesäß spürbar. Durchhalten!

&fit

Muskel- und Krafttraining für zu Hause, mit eiweißreicher Ernährung oder Protein-Shake. Alex klärt auf!

Übung #3:
Der Plank ist schon etwas schwieriger. Mit ein bisschen Übung sieht man schnell Resultate.

„Egal, welchen Trainingsplan man verfolgt: Mit dem richtigen Einsatz kann jeder sein Ziel erreichen."

Hey Alex, TRX® ist eine beliebte Trainingsmethode für den ganzen Körper und für den Muskelaufbau. Was genau ist TRX® und was kann man damit erreichen?
Das TRX®-Trainingsband ist ein sogenannter Schlingentrainer. Mit dieser Trainingsmethode können leichte, aber auch sehr kraftvolle und intensive Fitnessübungen im Freien, im Gym oder zu Hause absolviert werden. Mit dem TRX® werden Bewegungen dreidimensional, sprich natürlich ausgeführt. Dabei wird ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet. Durch einfache Variationen in der Übungsausführung, wie z.B. die Entfernung zum Band, kann der Bewegungsradius sowie die Intensität spontan und schnell verändert werden. Neben Kräftigungsübungen trainiert man so ideal die Rumpfmuskulatur, Beweglichkeit und Koordination des gesamten Bewegungsapparates.

Was ist das Besondere an den Übungen mit dem TRX®?
Der größte Vorteil besteht darin, dass bei den Bewegungen immer mehrere Muskeln oder Muskelgruppen (Muskelschlingen) beteiligt sind. Bei jeder Übung wird also die wichtige Tiefen- oder Skelettmuskulatur beansprucht. Das führt dazu, dass ein Muskelwachstum immer im Zusammenspiel der gesamten Muskelgruppen stattfindet. Mit anderen Worten: Kraft- und Muskelzuwachs ohne Haltungsschäden und muskulärem Ungleichgewicht bei gleichzeitiger Steigerung der allgemeinen Beweglichkeit.

Die Gurte machen die Übungen doch sehr instabil. Was hat es damit auf sich?
Durch die Instabilität der Gurte arbeitet jeder beteiligte Muskel während der Bewegungsausführungen sehr dynamisch. Das fördert die intramuskuläre Koordination des Muskels optimal. Das bedeutet, dass bei jedem Training alle Muskelfasertypen eines Muskels angesprochen werden. Zusammen mit der intensiven Steigerung der intermuskulären Koordination, das Zusammenspiel aller beteiligten Muskeln, zählt das TRX® in meinen Augen mit zu den effektivsten Trainingsgeräten, die auf dem Markt zu finden sind.

Kann man als Einsteiger direkt mit dem TRX®-Training anfangen?
Für ein gesundes, effektives und gelenkschonendes Training mit dem TRX® sollte man sich unbedingt von einem ausgebildeten Trainer schulen lassen. Gleiches gilt bei Vorerkrankungen. Auch hier ist eine Absprache mit dem Trainer im Vorfeld besonders wichtig. Optimale bzw. maximale Bewegungsradien von zusammenhängenden Muskeln und Gelenken zu erkennen und sauber auszuführen, sollte gelernt sein. Der positive Effekt der Instabilität kann bei unkorrekter Bewegungsausführung oder bei zu hoher Belastungsintensität schnell gegenteilig wirken und zu Verletzungen der Gelenke bis hin zu kleineren oder größeren Muskelverletzungen führen.

Kann man seinen Muskelaufbau mit Protein-Shakes oder eiweißreicher Ernährung wirklich fördern?
Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist quasi das A und O. Für Muskelwachstum und Kraftzuwachs benötigt der Körper aber auch Eiweiß, Proteine. Ein Eiweiß besteht aus Aminosäuren. Je mehr Aminosäuren der Körper aus einem Eiweiß gewinnen kann, um körpereigenes Eiweiß herzustellen, desto höher die biologische Wertigkeit. Eiweißreiche Lebensmittel sind unter anderem Fisch, Fleisch, Eier, Milchprodukte, Hülsenfrüchte wie Erbsen und Bohnen. Da der Muskulatur beim Krafttraining nur wenig Sauerstoff zur Verfügung steht, zieht sie sich den Großteil der Energie aus Kohlenhydraten. Für Muskelaufbautraining ist es also auch sinnvoll, Carbs (Kohlenhydrate) zu sich zu nehmen. Außerdem können die Aminosäuren in Verbindung mit schnellen und einfachen Kohlenhydraten besser aufgenommen werden. Ein selbst gemachter Eiweiß- oder Protein-Shake ist also schon empfehlenswert, gerade nach dem Krafttraining oder zeitnah nach einer Trainingseinheit. Und: Geht schnell, ist lecker und einfach gemacht! Ein Rezept zum Selbermachen gibt es auf der nächsten Seite.

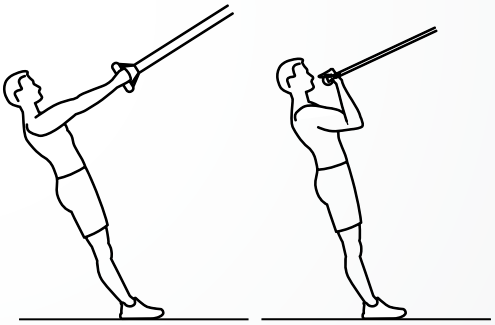
TRX®-Übungen für den ganzen Körper auch als Workout-Video im Online-Magazin.

#1 Biceps Curl

So geht's
Stehend zum TRX® gewandt die Handschlaufen in die Hände nehmen und nach hinten lehnen, bis die Arme gestreckt sind. Den Oberkörper mit den Armen eng anliegend ranziehen und wieder strecken. Je schräger die Körperlage, desto anstrengender wird die Ausführung.

Wo wirkt's?
Oberarme, Oberkörper
Loslegen mit
3 x 12–15 Wiederholungen

#1

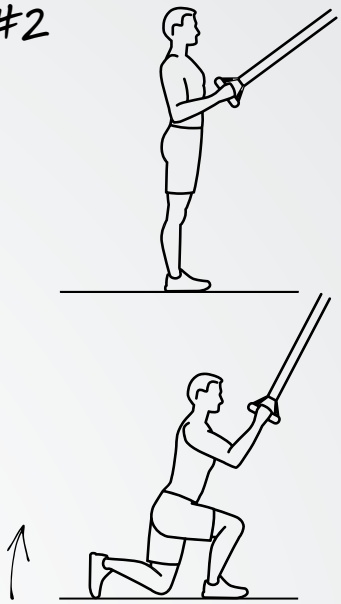


#3 Crunch & Crunch Twist

So geht's
In der Liegestützposition Füße in die vorgesehenen Fußschlaufen des TRX® einhaken. Mit den Armen etwas breiter als die eigene Schulterpartie abstützen. In einer geraden horizontalen Haltung, dem sogenannten Plank, die Körperspannung halten. Für den Crunch beide Beine eng zusammen zur Körpermitte ziehen und wieder strecken. Der Crunch Twist ist die gleiche Bewegung, bei der die Beine aber seitlich zum Ellenbogen gezogen werden. Oberkörper bleibt dabei gerade.

Wo wirkt's?
Oberkörper, Arme, gesamte Bauchmuskulatur
Loslegen mit
3 x 12–15 Wiederholungen

#2

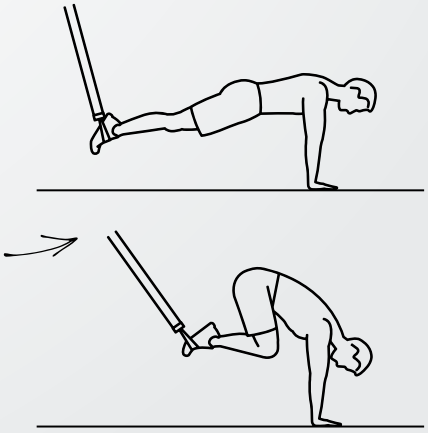


#2 Lunge & Crossing Lunge

So geht's
Stehend zum TRX® gewandt die Handschlaufen in die Hände nehmen und auf Brusthöhe mit angewinkelten Armen nah am Körper halten. Im geraden Stand die Füße parallel nach vorne ausrichten. Abwechselnder Ausfallschritt im 90-Grad-Winkel nach links und rechts hinten ausführen. Dabei ist die Hüfte und der Rücken gerade und ruhig aufgerichtet. Im Crossing Lunge den Ausfallschritt diagonal nach links und rechts hinten ausführen.

Wo wirkt's?
Oberschenkel, Gesäß, Bauch
Loslegen mit
3 x 12–15 Wiederholungen, pro Seite

#3



COOK&FIT
ALEX FASANYA

Nach dem Training: Eiweiß-Smoothie selbst gemacht!

Zutaten

400 g Seidentofu, 1 Banane, 2 Zweige Minze (nur die Blätter), ½ Limette, 3 Datteln (ohne Zuckerzusatz), 2 Kiwis, 250 ml Wasser (ergibt 1 Liter Smoothie = 4 Portionen)

Zubereitung

Banane schälen und in kleine Stücke teilen. Die Blätter von der Minze abzupfen. Limette halbieren. Datteln entkernen und ggf. klein schneiden. Kiwis schälen und ebenfalls in Stücke schneiden. Alles in einen Blender oder Standmixer geben, Wasser hinzufügen und den Limettensaft hineinpressen. Die restlichen Zutaten hinzufügen und alles fein mixen. Fertig! Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten.

Nährwertangaben

Kohlenhydrate: 46 g, Fett: 5 g, Eiweiß: 13 g, Energie: ca. 259 kcal (je Portion)

Noch mehr Rezepte!

Ein weiteres eiweißreiches Rezept, die Zutatenliste und die Zubereitung finden Sie im Audi BKK Online-Magazin unter: **audibkk.de/gesundheit/cookandfit**

Bleibt fit & gesund, euer Alex!