

Faszientraining - Wie funktioniert das Training der Faszien?

Als Faszien werden gemeinhin alle Weichteil-Strukturen unseres Bindegewebes bezeichnet. In erster Linie interessant sind für das Training aber vor allem unsere muskelumhüllenden Faszien. Lange Zeit galten diese als passive Strukturen ohne besondere Funktion. Doch unsere Faszien besitzen zum einen eine elastische Funktion, sodass sie unsere Leistung positiv beeinflussen können, zum anderen bilden sie eine Netzwerkstruktur aus, die bei der intermuskulären Kommunikation zum tragen kommt.

Der Zustand unserer Faszien kann für uns in vielerlei Hinsicht relevant sein. Die Struktur kann sich auf unsere Leistungsfähigkeit und Schnellkraft auswirken, Beweglichkeitsdefizite erzeugen oder aber sogar Schmerzen verursachen. Deshalb ist es wichtig, neben dem Muskeltraining ein paar Grundlagen zum Faszientraining zu verstehen.

Grundsätzlich wird in dem Video zwischen strukturellem/plyometrischem Faszientraining, plastischem Faszien dehnen und Myofascial Release - also dem Lösen von Faszienverklebungen - unterschieden.

In diesem Video erfahren Sie alle Grundlagen, die Sie wissen sollten, um Ihr Faszientraining optimal zu gestalten. Im Verlauf des Videos werden die unterschiedlichen Faszienbahnen angesprochen. Die folgendend Abbildungen sollen Ihnen dabei helfen, den Verlauf der Faszienbahnen besser nachvollziehen zu können.



Die Spirallinien



Die oberflächliche Frontalinie



Die Laterallinien



Die oberflächliche Rückenlinie

Video: Richtig Kniebeugen - wie tief runter?

Über den richtigen Bewegungsradius bei Kniebeugen wird sich viel gestritten. Sollte man Kniebeugen nur bis 90° durchführen oder immer maximal „ass to grass“ beugen? In diesem Video erfahren Sie, welche individuellen Defizite die Tiefe der Kniebeuge beeinflussen können und wie Sie

Ihre optimale Tiefe für Kniebeugen ermitteln. Sowohl Kniegelenk, als auch Hüft- und Fußgelenk spielen eine entscheidende Rolle bei der möglichen Tiefe der Kniebeuge. Nur wenn Sie hier maximal beweglich sind können Sie maximal tief beugen.

Ein kleines Defizit zu haben ist dabei gar nicht so schlimm- Sie sollten sich dessen nur bewusst sein, und Ihre Technik entsprechend anpassen.

Workout: Muskelaufbau mit Schlaufen oder Gürtel

Unterwegs im Urlaub und keine Möglichkeit zu trainieren? Kein Problem! Dieses Video anwerfen und einfach mit geringster Ausrüstung unglaublich effektiv trainieren. Sie kennen die Trainingsmethode nicht? Dann informieren Sie sich vorher hier über die richtige Ausführung.

Muscle Up Tutorial

Der Muscle Up ist eine Übung, die für viele schon zu einem Art Statussymbol für die eigene Fitness geworden ist. Eigentlich ist die Übung gar nicht so schwer, wenn man ein gewisses Fitnesslevel erreicht hat. Dennoch tun sich viele mit dieser Übung schwer, weil ihnen einfach 1-2 Tricks fehlen, die zum Erfolg führen. Dieses Video zeigt die zentralen Keys, die Sie brauchen, um den Muscle Up zu erlernen.

Weitere Tipps finden Sie unter Muscle Up im Übungskatalog.

Training mit einfachen Schlaufen - perfekt für Urlaub und Co.

Sie sind im Urlaub und haben ein schlechtes Gewissen, Ihr Training ausfallen zu lassen? Oder möchten Sie einfach zuhause trainieren und suche neue Übungen und Trainingsmethoden? Dann könnte dieses Video für Sie interessant sein! Alles, was Sie brauchen, ist ein Gürtel oder irgendeine andere Form von Schlaufe. Schauen Sie auch in die Sport-Attack Workouts unter Muskelaufbau. Dort finden Sie die Videos zum direkten mitmachen

Schnellkraft - Video mit Grundwissen und Methoden

Sie möchten gerne Ihre Schnellkraft verbessern? Damit Sie Ihr Training optimal gestalten können, gibt es einige Grundlegende Dinge, die Sie wissen sollten. In diesem Video erfahren Sie alles wichtige über die Grundlagen des Schnellkrafttrainings und erfahren gleichzeitig, mit welchen Methoden und Übungen sich die Schnellkraft optimieren lässt.

Viel Spaß dabei!

Video: Beweglichkeitstraining

In diesem Video ist alles, was Sie über das Thema Beweglichkeit auf jeden Fall wissen sollten zusammen gefasst. Ihnen reicht das nicht? Informieren Sie sich in unserem **Special zum Thema Beweglichkeit** genauer und werden Sie zum Experten!

Tabata - The Real Deal

Tabata Intervalle - so werden sie richtig ausgeführt. Dieses Workout eignet sich zum direkten mitmachen! Bitte achten Sie darauf, dass ein so hoch intensives Training nur für absolut sportgesunde Menschen geeignet ist. Gerade am Anfang kann es aufgrund der hohen Laktatproduktion auch zu Übelkeit bei eigentlich gesunden Menschen kommen. Wenn Sie mit der Intensität zurecht kommen, erreichen Sie jedoch erstaunliche Effekte bei der Verbesserung Ihrer Ausdauerleistungen.

Denn genau dazu sind Tabata Intervalle eigentlich gemacht - durch hoch intensive Ausdauerbelastungen mit bis zu 170% VO2 max. erreichen Sie in 4 Minuten Ergebnisse, die sonst 60 oder mehr Minuten moderates Training erfordern - und zusätzlich wird noch die Laktattoleranz trainiert, was Sie bei moderaten Langzeitbelastungen weniger erreichen.

Die meisten bei YouTube gezeigten Videos zeigen nicht den „Real Deal“ des Tabata Trainings. Meistens wird sich nur an der 20-10 Taktung orientiert und ein Mix aus lockeren Ausdauerübungen und Kraftübungen durchgeführt. Einige setzen sogar nur auf Übungen mit niedriger VO2 max., wie z.B. Kniebeugen, Liegestütze, Crunches, Situps, Unterarmstütz und Co.

Solche Zusammenstellungen sind zwar eine nette Möglichkeit, Krafttraining abwechslungsreich zu

gestalten und es ist keineswegs völlig davon abzuraten, aber:

1. Lassen sich Kraftübungen deutlich effektiver und gezielter trainieren, als in diesem 20-10 Schema.
2. Reicht die Intensität für echte Adaptation im Kraftbereich gerade für Fortgeschrittene Sportler nicht aus.
3. Lässt sich in diesen 4 Minuten auf diese Art und Weise nicht unglaublich viel Fett verbrennen.
4. Eine Adaptation der kardiovaskulären Leistung findet so kaum statt. Auch, wenn solche Übungen unter Tabata geführt werden, sollten Sie sich nicht täuschen lassen und die positiven Ergebnisse der Tabata-Studie mit diesen Workouts gleich setzen. Dieser Punkt ist der entscheidende, denn dabei ging es bei der Tabata-Studie.

Erst werden die Übungen kurz erklärt, dann können Sie direkt mit trainieren. Achten Sie auf genug Platz. Das Video finden Sie auch in der Sport Attack Media Corner unter Workouts.

Anmerkung: Auch diese Übungen sind nicht 1:1 das, was in dem Tabata-Experiment durchgeführt wurde – Sie entsprechen aber dem Grundprinzip.

Sport Attack wünscht viel Spaß!

Hier noch einmal die Erklärung, was „echte“ Tabata Intervalle sind: