

BARBARA BECKER

—
DIE
—

**BARBARA
BECKER
FORMEL**

GRÄFE
UND
UNZER

Better Aging mit dem innovativen
Muskel-Faszien-Training

Radfahren, Joggen oder Walken. Es genügen aber schon zweimal die Woche 30 Minuten. Man muss sich auch nicht verausgaben, sondern sollte sich im Gegenteil dabei noch gut unterhalten können. Fortgeschrittene können ihre Herz-Kreislauf-Einheiten auch gut direkt im Anschluss an das 10-Minuten-Krafttraining machen.

BB: Und wieso ist es wichtig, neben den Muskeln auch die Faszien nicht zu vergessen?

KS: Wie leistungsfähig unser Körper ist, hängt neben unseren Muskeln und dem Herz-Kreislauf-System auch von der Flexibilität und Integrität des fasziellen Systems ab. Und hier meine ich nicht nur sportliche Leistungen, sondern auch die allgemeine Beweglichkeit, die sich absolut positiv auf die Gesundheit und das Wohlbefinden auswirkt. Faszien verbinden nämlich nicht nur einzelne Muskeln zu ganzkörperlichen Funktionsketten, sie können bei zu viel Belastung und Stress auch Schmerzen auslösen. Aus diesem Grund beinhaltet unser Trainingskonzept nicht nur dynamische Elemente, sondern auch gezielte Einheiten zur Regeneration, durch die der Körper wieder neue Kraft schöpfen kann.

BB: Warum kann ich eigentlich nicht einfach einmal in der Woche eine Stunde trainieren?

TK: Studien haben ergeben, dass bereits eine Gesamttrainingszeit von 60 Minuten pro Woche gesundheitlich sehr viel bringt. Um effektiv zu trainieren, müssen die Trainingsreize jedoch hoch genug, die Regeneration lang genug und die Trainingseinheiten häufig genug sein - ohne dabei zu überfordern. Gerade für Einsteiger ist alles an einem Tag also schon mal kaum zu schaffen. Abgesehen davon verpufft der Trainingseffekt, wenn die Pause zwischen den Trainingsreizen zu lang ist. Deshalb ist es wichtig, ausreichend oft zu trainieren, zum Beispiel indem man die 60 Minuten einfach auf sechs Tage verteilt. Das hat auch einen eindeutigen psychologischen Vorteil, denn die meisten können sich eher dazu aufraffen, zehn Minuten zu trainieren als eine Stunde.

KS: Und was die Faszien betrifft, die brauchen etwas länger als Muskeln, um sich der Trainingsbelastung anzupassen. Daher ist ein kontinuierliches Training von Vorteil. Ich finde außerdem, dass man durch eine tägliche Einheit »Körperpflege« für Fitness und Gesundheit die Herausforderungen des Alltags viel besser bewältigt.

BB: Woran erkenne ich, in welchem Level ich trainieren soll beziehungsweise wann es Zeit für ein »Upgrade« ist?

TK: Das Wichtigste dabei ist, auf den eigenen Körper zu hören. Wenn sich die Muskulatur überanstrengt anfühlt, kann das ein Signal dafür sein, dass eine Pause nötig ist - oder ein leichteres Level. Dasselbe gilt, wenn man sich sehr

müde fühlt. Umgekehrt sollte das Level gesteigert werden, wenn sich das Training überhaupt nicht (mehr) anstrengend anfühlt oder man sich dabei langweilt.

KS: Beim Faszientraining erkennt man eine Überanstrengung am »Faszienkater«. Der fühlt sich wie Muskelkater an, aber über mehrere Körperpartien hinweg.

BB: Und was, wenn ich merke, dass mich eine Übung (noch) überfordert?

TK: Wir haben das Programm für drei unterschiedliche Fitnesslevel konzipiert, zwischen denen man jederzeit hin und her wechseln kann, wenn einem einmal die Puste ausgeht. Was auch hilft: einen Extratag Pause einlegen.

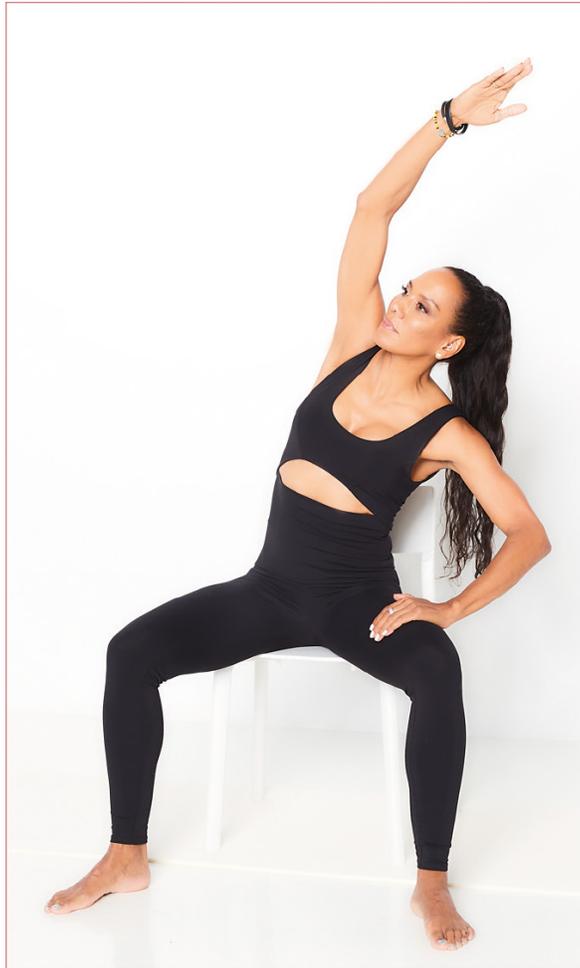
KS: Man kann statt des Kraft- oder Cardioworkouts auch einfach außer der Reihe die Faszien trainieren. So bleibt man weiter aktiv und der Körper kann sich trotzdem erholen.

— Phase 1 – Einsteiger —
WARM-UP

SIDE BEND



■ Du sitzt aufrecht und mit breit geöffneten Beinen auf dem Stuhl. Das Gewicht ist auf beide Pobacken verteilt. Strecke den linken Arm nach oben und neige den Oberkörper nach rechts. Der Rücken bleibt trotz Seitneigung gerade.



2 Strecke den anderen Arm nach oben und neige dich in die entgegengesetzte Richtung. Im Wechsel 50-60 Sekunden weiter so.



SPINE ROLL-UP

Bleib sitzen, stütze dich mit den Händen auf den Beinen ab und neige dich mit langem Rücken nach vorne. Dann rolle dich von der Lendenwirbelsäule ausgehend langsam und Wirbel für Wirbel wieder nach oben. 50-60 Sekunden.