

Brasilworkout für Zuhause mit Sandra

Trainingsprogramm von Sandra, Mitarbeiterin USZ



Vorweg: was für Vorteile bringt es, mit den Brasils zu arbeiten?

Beim Training mit vielen anderen Trainingsgeräten werden vorwiegend die großen oberflächlichen Muskeln, die man willkürlich ansteuern kann, trainiert. Die tiefer liegenden kleinen Muskeln können hingegen nicht so bewusst angesteuert werden. Um sie zu erreichen sind Übungen hilfreich bei denen das Gleichgewicht ausbalanciert werden muss, was man mit Hilfe von Brasils sehr gut machen kann. Zudem ist die Sand-Metallmischung innerhalb der Brasils darauf konzipiert, diese Tiefenmuskeln sehr gut anzusprechen. Das Training der kleinen Tiefenmuskeln ist wichtig, da diese die Knochen- und Gelenkstrukturen stabilisieren (z.B. an der Wirbelsäule) und damit insbesondere für die Haltefunktion wichtig sind, zugleich aber auch die großen Muskeln in ihrer Arbeit unterstützen.



Hier - > [Brasils ganz einfach und kostengünstig bestellen!](#)

Was ist generell beim Training mit den Brasils zu beachten

- Zunächst immer eine stabile Körperhaltung mit leicht angespannter Bauchmuskulatur einnehmen
- gleichmäßig weiteratmen
- Die Daumen liegen immer auf dem gelben Punkt
- Nicht zu fest greifen: so, dass man die Brasils nicht verliert, sie aber locker in der Hand liegen
- Grundbewegung sind die sogenannten „Mini moves“
 - = Schüttelbewegungen mit fast gestreckten Armen aus dem Schultergelenk
 - Ellbogen behalten eine ganz leichte Beuge, ansonsten bleibt der Arm gestreckt und die Bewegung erfolgt aus dem Schultergelenk, **nicht** aus dem Ellbogen
 - Die Amplitude bei der Schüttelbewegung ist so groß, dass die Sand-Metallmischung von einem Ende der Brasils ans andere Ende rutscht (ca. 20 cm Ausschlag)
 - Handgelenke bei den Mini moves gerade halten (nicht im Handgelenk nach links, rechts, oben oder unten abknicken)



richtig



falsch



Mini moves

Die nachfolgenden Übungen sind so konzipiert, dass neben dem muskulären Training gleichzeitig koordinative Fähigkeiten, insbesondere die Gleichgewichtsfähigkeit trainiert werden, um mit möglichst wenig Übungen und geringem Zeitaufwand vieles gleichzeitig zu trainieren. Das Workout dauert ca. 15-20 Minuten und kann an fünf Tagen die Woche absolviert werden.

Übungen:

Einstimmung (Erwärmung/ Lockerung) (ca. 3 Min.)

- Brasils liegen locker in je einer Hand und die Arme hängen locker neben dem Körper (neben linken und rechten Oberschenkel)
- Mit den Brasils in den Händen Schulterkreisen rückwärts (zunächst kleine Kreise, die allmählich größer werden), erst gleichseitig, dann Schultern versetzt kreisen

- Zu Beginn am Platz laufen, wobei die Knie allmählich höher gezogen werden (Kniehub)
- Brasils liegen in je einer Hand
- Während des Kniehubs wechselseitig die Arme aus der Schulter gestreckt noch von bis auf Schulterhöhe schwingen und zurück (linkes Knie oben, rechter Arm geht vor, rechtes Knie oben, linker Arm geht vor)



- Im Stand Mini moves (zunächst ausnahmsweise aus dem Ellbogengelenk, dann mit gestrecktem Arm aus dem Schultergelenk), um ein Gefühl für die Brasils/ Mini moves zu bekommen

1) Tiefer Stand mit Oberkörperdrehung und Mini moves

- Überhüftbreiter Stand (Körperschwerpunkt abgesenkt)
- Arme gestreckt in Vorhalte auf Schulterhöhe
- Mini moves nach oben und nach unten wechselseitig
- Dabei den Oberkörper langsam nach links und nach rechts drehen
- 30 Sekunden Übungszeit



2) Skifahrer und Mini moves

- Hüftbreiter Stand
- Oberkörper nach vorn neigen, wobei der Rücken gerade bleibt (Bauchnabel nach innen ziehen, um die Bauchmuskeln anzuspannen, nicht ins Hohlkreuz gehen)
- Arme gestreckt links und rechts am Ohr vorbei nach vorn – oben
- Mini moves abwechselnd Richtung Decke und Boden
- 20-30 Sekunden Übungszeit



3) Im Einbeinstand Kniebeuge mit Mini moves

- Stand auf dem rechten Bein (linkes Bein ist in der Luft leicht angewinkelt)
- Halbe Kniebeuge mit dem Standbein (Achtung Knie rutscht nicht über die Zehenspitzen drüber: Po nach hinten)
- Während der Kniebeuge Mini moves in folgenden drei Varianten (Varianten nacheinander ohne abzusetzen):
 - A) 10 Sekunden mit gestreckten Armen links und rechts neben dem Oberschenkel wechselseitig nach vorn und zurück
 - B) 10 Sekunden mit Armen in Seithalte in Schulterhöhe, wobei die Handflächen zur Decke schauen (Daumen zeigen nach hinten): Mini moves gleichseitig beide Arme nach vorn und nach hinten
 - C) 10 Sekunden mit über dem Kopf gestreckten Armen (Arme links und rechts neben dem Ohr) wechselseitig nach vorn und nach hinten



- Wechsel auf das andere Standbein und gleicher Ablauf

4) Mini moves im Ballenstand

- Stand auf dem rechten Bein (linkes Bein ist in der Luft leicht angewinkelt)
- Mit dem Standbein jetzt zusätzlich in den Ballenstand gehen (Ferse des Standbeins ist in der Luft)
- Während des Ballenstands folgende vier Varianten der Mini moves (Varianten nacheinander ohne abzusetzen):
 - A) 10 Sekunden mit gestreckten Armen links und rechts neben dem Oberschenkel wechselseitig nach vorn und zurück
 - B) 10 Sekunden mit gestreckten Armen links und rechts neben dem Oberschenkel gleichzeitig nach vorn und zurück (beide Arme gehen parallel)
 - C) 10 Sekunden mit über dem Kopf gestreckten Armen (Arme links und rechts neben dem Ohr) wechselseitig nach vorn und nach hinten
 - D) 10 Sekunden mit über dem Kopf gestreckten Armen (Arme links und rechts neben dem Ohr) gleichzeitig nach vorn und zurück (beide Arme gehen parallel)

A/B



C/ D



- Wechsel auf das andere Standbein und gleicher Ablauf

→ Übungen 1-4 noch einmal wiederholen

Ausklang

- Im hüftbreiten Stand die Arme gestreckt links und rechts neben dem Oberschenkel hängen lassen, wobei die Brasils in je einer Hand locker liegen
- Schultern immer mehr nach unten fallen lassen
- Leichte Pendelbewegungen vor und zurück wechsel- und/ oder gleichseitig, wobei die Pendelbewegung ohne Anspannung erfolgt

Viel Spaß wünscht euch Sandra 😊