

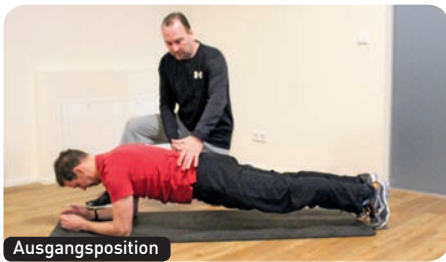
Funktionelles Training für:

# Fernsehstars

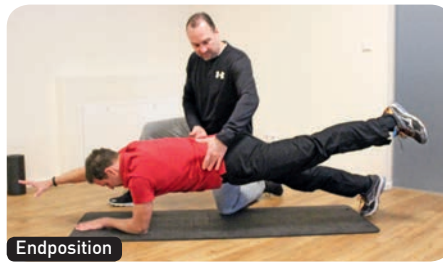
Stephan Müller vom GluckerKolleg präsentiert mit „Fitnesstrainer Nils Heinemann“ alias Florian Stadler aus „Sturm der Liebe“ ein funktionelles Training für einen gesunden Körper. Ein wichtiger Bestandteil davon sind Übungen für Beine, Oberkörper sowie einen stabilen Rumpf. Für stabile Gelenke ist es wichtig, die gelenksumspannenden Muskeln in diesem Bereich statisch und dynamisch zu kräftigen.



## ÜBUNG 1: UNTERARMSTÜTZ EINBEINIG



Ausgangsposition



Endposition

### Beschreibung:

- Unterarmstütz auf einer Matte einnehmen.
- Oberkörper und Rumpf stabilisieren.
- Wenn der Kunde stabil ist, ein Bein vom Boden abheben und halten.
- Der Körper bleibt weiterhin gestreckt und in einer Linie.

## ÜBUNG 2: KÖRPERÖFFNEN AUS DEM SEITSTÜTZ

### Beschreibung:

- Unterarmstütz auf einem Arm einnehmen.
- Die Beine seitlich / parallel auf den Boden stellen.
- Oberkörper Richtung Decke drehen und in der mittleren Position weiter nach hinten öffnen.
- Im Anschluss wieder zurück nach vorn drehen.



Ausgangsposition



Endposition

## ÜBUNG 3: EXZENTRISCHE BEWEGUNG



Ausgangsposition



Endposition

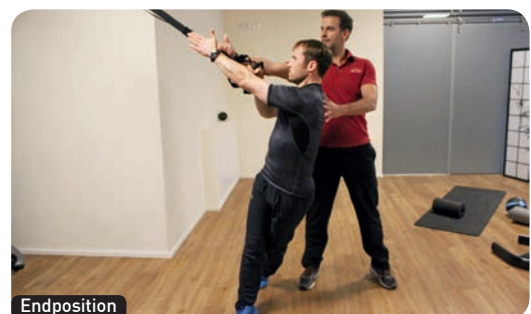
### Beschreibung:

- Arme greifen in die Griffe des Schlingentrainers und sind bei aufrechter Körperhaltung geöffnet.
- Oberkörper stabilisieren und aufrecht halten.
- Langsam die Arme nach vorn bringen und den Körper zurück Richtung Boden bewegen.
- Ausgangsposition wieder einnehmen.

## ÜBUNG 4: ROTATION IN DEN SCHLINGEN



Ausgangsposition



Endposition

### Beschreibung:

- Oberkörper bleibt gerade und umfasst mit einem Arm den TRX.
- Stabilität im Oberkörper muss beibehalten werden.
- Den Arm, der die Schlinge umgreift, muss angespannt werden und der Körper muss nach vorne rotiert werden.
- Danach in die Ausgangsposition zurückgehen und die Übung wiederholen.

## ÜBUNG 5: BIZEPS

### Beschreibung:

- Mit einer Hand in den Schlingentrainer greifen.
- Oberkörper ist in einer Linie und der freie Arm zeigt Richtung Boden.
- Durch die Anspannung des Oberarms wird der gesamte Körper in Richtung Schlinge gebracht.
- Danach die Ausgangsposition wieder einnehmen.

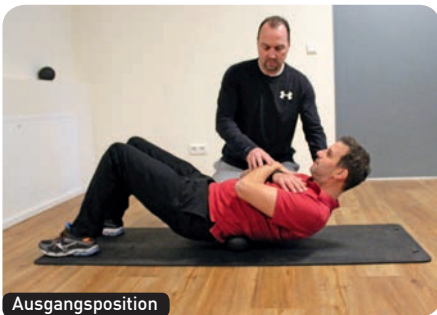


Ausgangsposition

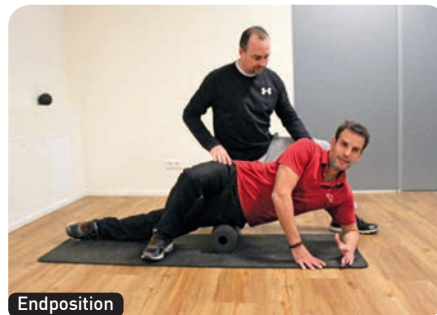


Endposition

## ÜBUNG 6: FASZIENREGENERATION



Ausgangsposition



Endposition

### Beschreibung:

- Den Oberkörper auf dem Boden ablegen mit dem Doppelball unter der Wirbelsäule.
- Oberkörper wird langsam auf- und abbewegt.
- Oberkörper liegt seitlich auf der Matte, der Foamroller wird unter den unteren Oberschenkel gelegt.
- Körper wird langsam auf und ab bewegt.

## ÜBUNG 7: FASZIENREGENERATION MIT DEM BLACKROLL BALL AN DER WAND

### Beschreibung:

- Oberkörper gerade an die Wand stellen.
- Unter die Schulter einen Blackroll Ball positionieren.
- Der Trainer drückt mit dem Arm gegen die Schulter, unter der sich der Ball befindet.
- Der Kunde bewegt den Arm nach oben Richtung Decke und wieder in die Ausgangsstellung zurück.



Ausgangsposition



Endposition



Die Bilder wurden in der PT Lounge von Konstantin Wiesner in Erding aufgenommen. Weitere Tipps und Übungen für stabile Gelenke findest du online unter [www.trainer-magazin.com](http://www.trainer-magazin.com) und in den sieben Betreuungshandbüchern: [www.bodylife.com/shop](http://www.bodylife.com/shop)

**[links] Stephan Müller** | Der Ernährungsberater und TÜV-zertifizierte Personal Fitness Trainer betreut zahlreiche Olympiasieger, Weltmeister, Topsportler sowie Schauspieler und Regisseure. Er ist Inhaber des GuckerKollegs und der PT Lounge, mehrfacher Buchautor und Mitglied im Vorstand des BPT e.V. [www.guckerkolleg.de](http://www.guckerkolleg.de)  
**[rechts] Florian Stadler** | Der Schauspieler spielt(e) u.a. in „Sturm der Liebe“, „Die Rosenheim-Cops“ und „Der Bergdoktor“. Für „Sturm der Liebe“ erhielt die gesamte Produktion den Publikumspreis des Deutschen Fernsehpreises. [www.florian-stadler.de](http://www.florian-stadler.de).