



Brigitte
Balance

Hier trainiert unsere Nationalelf

Das (Fan)-Kurven Workout

In Mannschaftsstärke kamen unsere Fußballerinnen zum BRIGITTE BALANCE-Fotoshooting. Darauf sind wir stolz, denn viel Zeit haben die Frauen nicht – im Juni beginnt die WM in Deutschland. Wie sie sich vorbereiten, zeigen sie hier exklusiv – mit einem Workout für mehr Energie und Kraft, das eine tolle Figur macht!

FOTOS__PHILIPP RATHMER PRODUKTION__JOANA CLARO KONZEPT__CHRISTEL ARBINI TEXT__MICHAELA ROSE

Warm-up mit Qigong



Meridiane klopfen



Startposition: Im hüftbreiten Stand bleiben die Knie und Arme während der gesamten Übung leicht gebeugt.

Los geht's: Von den Füßen beginnend (1), gleichzeitig die Innenseite beider Beine (2) bis hoch zur Leiste abklopfen – dabei etwa alle fünf Zentimeter einen »Klatscher« in zügigem Tempo machen. Dann über Hüften und Po die Bein-Außenseite wieder nach unten bis zu den Füßen abklopfen. 8 Mal wiederholen. Dann mit beiden Händen 1 Mal auf die Leisten klopfen, mit den Fäusten 1 Mal auf die Pobacken. 8 Mal wiederholen.

Anschließend mit beiden Händen 8 Mal seitlich neben dem Bauchnabel klopfen. Danach mit der rechten Handfläche auf die linke Leiste, gleichzeitig mit dem linken Handrücken über den rechten Beckenkamm klopfen. Dann mit der linken Handfläche die rechte Leiste klopfen, mit dem rechten

Handrücken über den linken Beckenkamm. Also immer rechts und links sowie vorn und hinten im Wechsel, dabei wandern die Klopfen langsam bis zum Rippenbogen hoch und wieder runter. Die Arme pendeln locker um den Körper herum (3). Insgesamt 8 Mal wiederholen.

Dann, an den Händen beginnend, die Arm-Innenseiten nach oben klatschen (4), über die Schultern die Arm-Außenseiten nach unten bis zu den Händen abklopfen. Je 8 Mal rechts und links. Abschließend mit der rechten Hand von hinten auf die rechte Schulter, gleichzeitig mit der linken Hand in die rechte Achselhöhle klopfen (5). Dann die Seite wechseln. 8 Mal wiederholen.

Wichtig: Die Hände sind flach und leicht gewölbt – sonst gibt es blaue Flecken.

Das bringt's: Wärmt den Körper und macht munter, regt Durchblutung und Energiefluss an.

Bauchkreise atmen



Startposition: Im Stand beide Hände übereinander zwischen Bauchnabel und Leiste auf die rechte Bauchseite legen – Frauen legen die linke Hand auf die rechte, Männer legen die rechte Hand auf die linke.

Los geht's: Tief in den Bauch einatmen, sodass er sich ein wenig vorwölbt. Während der Einatmung wandern die Hände mit Wohlfühlruck in einem Halbkreis über den Bauchnabel bis zum linken Rippenbogen. Mit dem Ausatmen wandern die Hände dann in einem zweiten Halbkreis weiter bis zum Startpunkt. Die Bauchdecke wird dabei wieder flach. 8 Mal wiederholen.

Wichtig: Auf den Atem konzentrieren und tief in den Bauch atmen.

Das bringt's: Innere Ruhe und Ausgeglichenheit, Energie fürs Bauchnabel-Chakra, regt außerdem die Verdauung an.

Linda Bresonik (Mittelfeld)

»Diese Übung mache ich eigentlich viel zu selten – sie ist herrlich entspannend«

Saskia Bartusiak (Abwehr)

»Die Mitte auspendeln. Das tut sehr gut nach einem Spiel. Weil's Entspannung und mentale Ruhe bringt«



Startposition: In einer leichten Schrittstellung steht das linke Bein vorn, das rechte hinten, der Oberkörper ist aufrecht.

Los geht's: Einatmend das linke Bein beugen, das rechte strecken und den Körper über die Mitte nach vorn schieben. Den rechten Arm nach vorn strecken, die Hand hängt nach unten. Linken Arm anbeugen, Hand neben der Hüfte halten, Finger zeigen nach vorn, die Handfläche nach unten (1). Dann ausatmend den Körper nach hinten über die Körpermitte gleiten lassen, das hintere Bein beugen. Das vordere Bein strecken, Zehenspitzen anziehen. Die Arme tauschen die Position (2). 8 Mal wiederholen. Anschließend die Seite wechseln. **Wichtig:** Der Atemrhythmus bestimmt die fließende Bewegung (innere Mitte finden).

Das bringt's: Reguliert die Energie von Yin und Yang, bringt Balance.



Martina Müller (Angriff)

»Für mich der Hit:

Das Klopfen der Energiebahnen ist einfach außergewöhnlich und bringt Spaß ins Training«

Das Zentrum stärken

Das Becken liften



Startposition: In Seitlage auf dem Unterarm abstützen, die Handinnenfläche liegt auf dem Boden, der obere Arm auf der Körperseite, der obere Fuß auf dem unteren.
Los geht's: Körper von den Füßen bis zum Kopf in einer geraden Linie anheben. Das Gewicht liegt auf dem Unterarm und der Außenkante des unteren Fußes. Dann das obere Bein gestreckt bis in Hüfthöhe (nicht höher!) anheben, 10 Mal zügig auf und ab führen. Seitenwechsel, insgesamt 3–5 Sätze. 8 Mal wiederholen.
Wichtig: Spannung halten und das Becken nicht nach vorn kippen lassen.
Das bringt's: Stabilisiert den gesamten Körper, kräftigt vor allem die Rumpfmuskulatur, formt Beine, Po und Taille.



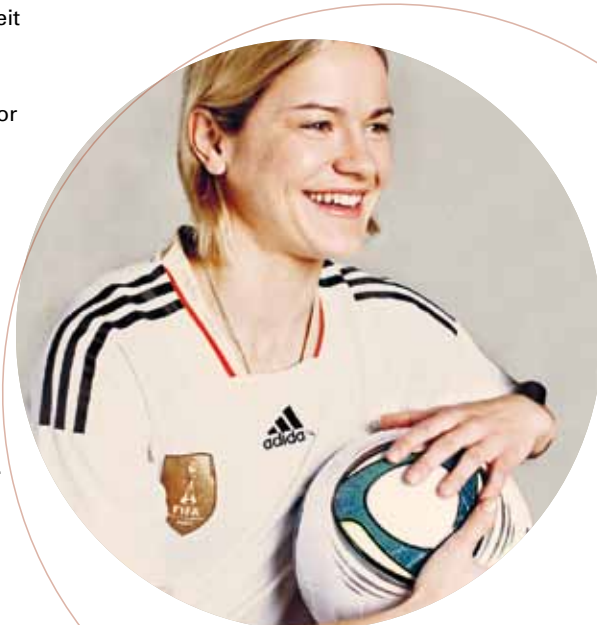
Verena Faißt (Abwehr)
 »Der Becken-Lift ist perfekt, weil er der Stabilisation dient. Und die brauche ich einfach«

Im Liegen laufen



Startposition: In der Seitlage liegt der Kopf auf der Hand des unteren Arms, die andere Hand ist vor der Brust aufgestellt, die Schulter bleibt dabei hinten unten.
Los geht's: Beide Beine gestreckt leicht anheben, zuerst mit dem oberen Bein 10 Mal einen Fußbreit zügig auf und ab wippen. Dann beide Beine 10 Mal gestreckt im Kraulbeinschlag wechselseitig vor und zurück bewegen. Abschließend die Beine im Wechsel je 10 Mal nach vorn anbeugen und strecken. Seitenwechsel. 3–5 Sätze.
Wichtig: Im Becken stabil bleiben und beide Beine die ganze Zeit angehoben lassen.
Das bringt's: Dynamische Ganzkörperstabilisation plus Beweglichkeit und Koordination.

Jennifer Zietz (Abwehr + Mittelfeld)
 »Logisch, meine Lieblingsübung! Sie bearbeitet weibliche Problemstellen – die habe selbst ich. Außerdem macht sie 'nen knackigen Po«



Körper lang machen



Startposition: In der Bauchlage die Zehenspitzen anziehen und die Fußspitzen aufsetzen. Die Knie strecken, den Po und den Bauch anspannen.
Los geht's: Oberkörper, Arme und Kopf leicht anheben, Arme strecken, Daumen zeigen nach oben (1). Zuerst die gestreckten Arme 10 Mal wechselseitig auf und ab bewegen. Dann anbeugen, dabei zwei Fäuste machen (2) und strecken, dabei Finger spreizen – zuerst beide Arme gleichzeitig, dann im Wechsel rechten und linken Arm (3). 3–5 Sätze.
Wichtig: Bauch- und Po-Spannung halten, Oberkörper und Becken stabilisieren.
Das bringt's: Ganzkörperstabilisation mit Schwerpunkt Rücken- und Schulterkräftigung.

Babett Peter (Abwehr)
 »Diese Übung ist total wichtig für das muskuläre Gleichgewicht zwischen Bauch- und Rückenmuskulatur. Super-effektiv ...«



Diagonale finden



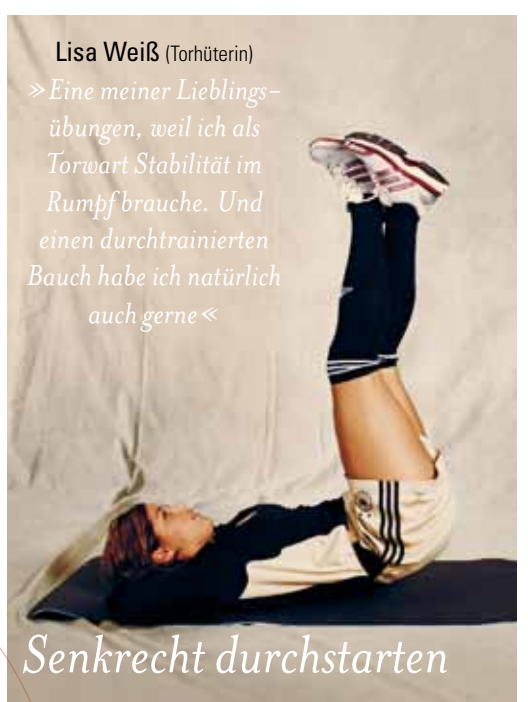
Startposition: In der Rückenlage beide Beine anheben, die Hüfte und die Knie bilden etwa einen 90-Grad-Winkel.
Los geht's: Hände locker an den Hinterkopf legen, die Ellenbogen aktiv nach hinten drücken. Den Oberkörper vom Boden lösen, beim Aufrollen den linken Ellenbogen zum rechten Knie bringen. Linkes Bein gleichzeitig in Hüfthöhe (nicht höher!) strecken. Den Oberkörper wieder in die neutrale Startposition absenken, aber nicht ablegen. Anschließend zur anderen Seite

wiederholen. Je Seite 10–20 Mal. 3–5 Sätze.
Wichtig: Kopf nicht mit einrollen, sondern das Kinn in Richtung Brust zurückschieben – das stabilisiert die Halswirbelsäule.
Das bringt's: Kräftigt die Rumpf- und schräge Bauchmuskulatur.

Bianca Schmidt (Abwehr)
 »Ganz schön anstrengend, aber die Wirkung ist klasse. Speziell für den Sommer, weil die Übung ein schönes Sixpack macht. Außerdem stabilisiert sie den Rumpf«

Startposition: In der Rückenlage Hände unter dem Kopf verschränken. Beide Beine senkrecht nach oben strecken und die Unterschenkel übereinander kreuzen.
Los geht's: In kleinen und langsamen Bewegungen die Füße Richtung Decke senkrecht nach oben schieben. Dabei nur das Becken leicht lösen – die Lendenwirbelsäule bleibt vollständig am Boden. 10–20 Mal. 3–5 Sätze.

Wichtig: Nicht einrollen – die Füße gerade nach oben bringen und die Ellenbogen unten lassen.
Das bringt's: Kräftigt die tiefe Bauchmuskulatur und den Beckenboden, stabilisiert das Becken und den unteren Rücken.



Senkrecht durchstarten

Lisa Weiß (Torhüterin)
 »Eine meiner Lieblingsübungen, weil ich als Torwart Stabilität im Rumpf brauche. Und einen durchtrainierten Bauch habe ich natürlich auch gerne«

Meridian-Stretching

Startposition: Im Sitzen die Beine geschlossen strecken, Fußspitzen zeigen nach oben, die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln. Tief einatmen, ausatmend zum Brustbein schauen.

Los geht's: Tief einatmen, ausatmend zum Bauchnabel schauen und dabei mit den Händen langsam in Richtung Knie rutschen. Anhalten, einatmen. Mit jedem Ausatemzug die Hände etwas weiter nach unten schieben – so weit wie eine entspannte Atmung möglich ist. Ideal: Hände ziehen die Zehen nach oben. Die Endposition drei entspannte Atemzüge lang halten. Mit dem letzten Ausatmen langsam wieder aufrichten, dabei kommt der Kopf zuletzt hoch.

Wichtig: Der permanente Blickkontakt zum Bauchnabel schützt die Halswirbelsäule.

Das bringt's: Dehnt die Rumpf- und Bein-Rückseiten, aktiviert den Blasen- und Nierenmeridian. Das regt den Flüssigkeitsaustausch an.

Mit Pausen vorbeugen

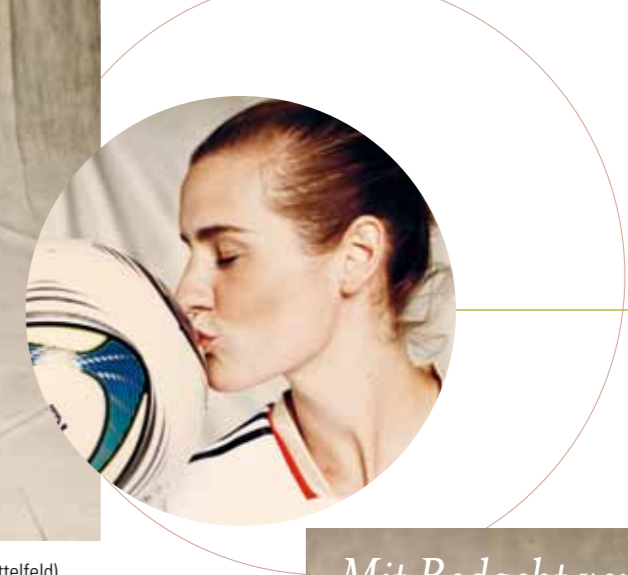


Sonja Fuss (Abwehr)

»Ich liebe diese Übung schon dafür, dass sie nicht sonderlich anstrengend ist, aber trotzdem viel bewirkt – es ist angenehm, wenn sich im Rücken alles entspannt«



In Zeitlupe grätschen



Startposition: Im Sitzen die gestreckten Beine so weit wie möglich grätschen, den unteren Rücken aufrichten. Hände verschränkt über den Kopf heben, die Hand-Innenflächen zeigen nach oben. Tief einatmen.

Los geht's: Ausatmend den Oberkörper über die Seite in Richtung Fuß neigen. Einatmend halten, ausatmend den Oberkörper tiefer sinken lassen. Der Rücken bleibt möglichst lang, die Arme in Verlängerung des Rückens. Mit jeder Ausatmung tiefer gehen. Die Endposition drei Atemzüge lang halten, dann langsam wieder aufrichten. Zur anderen Seite wiederholen.

Wichtig: Oberkörper nicht verdrehen oder einrollen.

Das bringt's: Dehnt den Rumpf sowie die Innen- und Außenseiten der Oberschenkel, aber auch die Meridiane von Gallenblase und Leber – das regt die Verdauung an.

Simone Laudehr (Mittelfeld)

»Diese Grätsche hat gleich mehrere Effekte. Sie dehnt die Adduktoren – die Oberschenkel-Innenmuskeln – und die gesamte Körperseite von der Hüfte bis zu den Fingerspitzen. Nebenbei sorgt sie für eine gute Körperhaltung«

Startposition: Im Stand die Daumen mit gestreckten Armen hinter dem Po verschränken. Ausatmend geht der Blick zum Brustbein, einatmend zum Bauchnabel.

Los geht's: Ausatmend den Oberkörper vorneigen, Hände vom Po wegschieben. Die Arme bleiben gestreckt, der Blick ruht auf dem Bauchnabel. Mit jedem Ausatmen den Kopf weiter in Richtung Knie sinken lassen, die Hände nach oben bringen. Die Endposition drei Atemzüge lang halten.

Wichtig: Zum Bauchnabel schauen und Knie gestreckt lassen.

Das bringt's: Dehnt die Körperrückseite, den Schulterbereich und die Arme, aktiviert die Meridiane von Blase, Dickdarm und Lunge – das ventilert die Lunge und regt die Verdauung an.

Mit Bedacht verneigen



Ursula Holl (Torhüterin)

»Für mich die absolute Top-Übung, weil sie den Oberkörper dehnt – und die Arme sind das Wichtigste in meinem Job«



DAS BALANCE-RANKING	
Muskelaufbau	***
Beweglichkeit	**
Stressabbau	***

* kleine Erfolge ** ziemlich gute Wirkung
*** genialer Effekt † Vorsicht, könnte schaden



Saskia Bartusiak,
Abwehr



Ursula Holl, Torhüterin



Simone Laudehr, Mittelfeld



Bianca Schmidt, Abwehr



Martina Müller, Angriff



Jennifer Zietz,
Abwehr und Mittelfeld



Lisa Weiß, Torhüterin



Babett Peter, Abwehr



Linda Bresonik,
Mittelfeld



Verena Faißt, Abwehr

So funktioniert's:

Elf Nationalspielerinnen zeigen exklusiv in BRIGITTE BALANCE

elf Übungen aus dem Training – ein Weltmeister-Workout zum Nachmachen. Schadet nichts, wenn auch die Fankurve in Bestform ist, oder?

Diesen Sommer geht's rund – die deutsche Elf will wieder Fußball-Weltmeister werden. Ihre Geheimwaffe? Ein Workout-Trio, das für Kraft, Konzentration und eine starke Körpermitte sorgt. Und noch viel mehr. »Starke und bewegliche Muskeln alleine reichen nicht«, sagt Sportphysiotherapeutin Christel Arbini. »Es ist wichtig, den Körper in der Mitte zu stabilisieren, aber gleichzeitig sollte auch der Geist ausgerichtet sein und die Energie frei fließen.« Deshalb sorgt Christel Arbini mit ihrem Workout auch für innere Balance bei den DFB-Kickerinnen.

So geht das Weltmeister-Workout:

Zuerst regen sanfte Qigong-Übungen den Energiefluss an. Dann wird die Muskulatur gekräftigt – von der ganzheitlichen Rumpfstabilisation profitiert nicht nur die Körpermitte. Untrainierte machen drei Sätze, Trainierte fünf. Zum Schluss sorgt Dehnen der Meridiane, der Energiebahnen, für bessere Durchblutung und tiefe Entspannung. Dabei bestimmt die Atmung das Bewegungstempo, jede Übung dauert 20 bis 30 Sekunden und wird ein bis zwei Mal ausgeführt.



Unsere Expertin
CHRISTEL ARBINI

Christel Arbini verknüpft westliche Medizin mit östlicher und macht seit 28 Jahren die Nationalspielerinnen fit. Mit Erfolg: Drei Mal gewann die DFB-Elf Olympiabronze, war zwei Mal Weltmeister, ein Mal Vize-weltmeister und sieben Mal Europameister. Die Sportphysiotherapeutin hat eine Praxis in Aschaffenburg. www.physio-arbini.de



Sonja Fuss, Abwehr