



BULGARIAN BAG

Vielseitiges Tool aus dem Kampfsport

Der Erfinder des Bulgarian Bag, Ivan Ivanoff, hatte das Tool ursprünglich als Trainingsgerät für Ringkämpfer entwickelt. Aufgrund seiner Vielseitigkeit wird das Bulgarian Bag in vielen Gyms und insbesondere in der Functional-Training-Szene gerne eingesetzt.

Das Bulgarian Bag eignet sich für eine Vielzahl von Übungen mit verschiedenen Schwerpunkten, sodass einzelne Körperpartien optimal gestärkt werden. Diese lassen sich auch zu kompletten Workouts zusammensetzen, die dann zu einer ganzheitlichen Stärkung des gesamten Körpers führen. Beliebt sind auch kurze, knackige High-Intensity-Einheiten.

Das Workout

Das hier vorgestellte Workout ist speziell für Trainer konzipiert, um Kunden unterhaltsam und spielerisch an ihre Grenzen zu bringen. Es geht darum, dass dein Kunde eine bestimmte Anzahl von Übungen in einer vorgegebenen Reihenfolge innerhalb einer bestimmten Zeit schafft. Es gibt hintereinander drei Runden mit verschiedenen Zeiten. Schafft es der Trainierende schneller als in der ange-

gebenen Zeit, kann er sich ausruhen oder mit dem Gedanken spielen, in Zukunft das Workout mit einem schwereren Bulgarian Bag zu absolvieren. Zwischen den Runden hat er jeweils eine Minute Zeit, um sich zu erholen. Dies geschieht mit einer strukturierten Atmung in den Pausen, aber auch im kompletten Workout.

Trainer als Motivator

Als Trainer zählst du nicht nur laut mit und schaust, ob deine Trainierenden die Übungen richtig ausführen, sondern motivierst und informierst sie auch über die Restzeit und die Reihenfolge der Übungen. Die Kunden können sich somit komplett auf die Übungen konzentrieren und werden bis zur letzten Runde dazu motiviert, eine gute Performance abzugeben.

Kein Tool für Anfänger

Wichtig ist, dass deine Kunden die einzelnen Übungen gut beherrschen und diese sauber ausführen. Auch die Reihenfolge solltest du vor dem Training mit den Klienten besprechen, sodass es im Workout ausschließlich um die körperliche Leistungsabfrage geht. Dies erfordert eine gründliche Vorarbeit des Trainers mit seinen Klienten. Das Bulgarian-Bag-Workout ist kein Tool für Anfänger! Plane daher ausreichend Vorbereitungszeit ein. Das Training mit dem Bulgarian Bag fordert gleichzeitig Koordination, Timing, Kondition, Agilität, Dynamik und Kraft und verbindet das Wechselspiel dieser Eigenschaften miteinander, was das Training sehr anspruchsvoll macht.

Die Belastung sollte während des kompletten Workouts spürbar sein, nicht nur während einer einzelnen Übung. Wie vor jedem Workout, sollten deine Kunden die notwendigen Muskelgruppen und Gelenke warm gemacht haben, um Verletzungen vorzubeugen. Manche dieser Übungen können falsch ausgeführt bzw. bei Menschen mit körperlichen Beschwerden Schäden hervorrufen. Als ideales Gewicht für ein Bulgarian Bag haben sich 10 Prozent des eigenen Körpergewichts etabliert. Dies variiert natürlich von Kunde zu Kunde und muss vom Trainer bestimmt werden. Die wichtigste Regel aber ist, dass die Trainierenden sich nach dem Workout besser fühlen sollten als zuvor.

Übungen mit dem Sandbag



◀ 1. SUN SALUTATION

Der klassische Sonnengruß als Bulgarian-Bag-Übung: Der Klient hält das Bulgarian Bag an den oberen Schlaufen fest. In der Ausgangsposition berührt das Bulgarian Bag vor dem Körper den Boden. Aus dieser Lage heraus streckt man sich und führt das Bulgarian Bag nahe am Körper über den eigenen Kopf.

2. BENT OVER ROWS ▶

Der Kunde nimmt das Bulgarian Bag an den zwei äußeren Griffen und lässt es hängen. Dann beugt er sich in eine mittlere Kniebeuge und zieht das Bulgarian Bag bis hoch zur Brust. Wichtig dabei ist – wie bei allen Übungen –, dass man die Bewegungen mit der Atmung kombiniert. Die Ellenbogen werden so eng wie möglich gehalten.





◀ 3. FRONT SWINGS

Das Bulgarian Bag wird in einen frontalen Schwung versetzt. Es wird dabei auf Kopfhöhe geschwungen und im weiteren Verlauf durch die Beine hindurchgeschwungen. Beim Abwärtsschwung ist es notwendig, sich zu bücken, um so das Bulgarian Bag im Blick zu haben und durch die eigenen Beine schauen zu können.



4. FRONT PUSH ▶

Der Kunde greift das Bulgarian Bag an den oberen Schlaufen und hält dieses vor seiner Brust fest. Durch Streckung der Arme drückt er das Bulgarian Bag explosiv von sich, um es kurz vor der kompletten Streckung wieder an sich zu ziehen.



◀ 5. SHOULDER RAISE

Der Klient geht mit dem Bulgarian Bag in eine tiefe Kniebeuge. Während er sich zur Kniebeuge nach unten bewegt, wird das Bulgarian Bag frontal gegen die Abwärtsbewegung nach oben gerissen. Sobald er von der Kniebeuge wieder nach oben kommt, bewegt man das Bulgarian Bag körpernah nach unten, sodass man sich anschließend in der Ursprungsposition wiederfindet. Dabei wird das Bulgarian Bag an den oberen Griffen festgehalten.

6. TWISTER ▶

Der Kunde sitzt bei dieser Übung auf dem Boden. Seine Beine sind dabei schulterbreit auseinander und leicht angewinkelt. Aus dieser Position heraus bewegt er das Bulgarian Bag ständig seitlich von einer zur anderen Seite.



Franco De Leonardis | Der Autor betreut als Personal Trainer internationale erfolgreiche Sportler beim funktionalen Krafttraining, ist Ausbilder bei der IFAA für Functional Fitness und SUPLES Trainer unter Ivan Ivanov. Zudem arbeitet er als freier Redakteur zu den Themen „Kampfsport“ und „Fitness“. www.facebook.com/deleonardis777