

# Fitnessboxen mit Regina Halmich

## Befreiungsschlag für einen straffen, schlanken Körper

Ausdauer und Krafttraining im Wechsel, jeder Muskel wird bewegt und auch die Kalorienverbrennung läuft auf Hochtouren – so könnte man Fitnessboxen zusammenfassen. Ex-Boxweltmeisterin Regina Halmich zeigt, wie es richtig funktioniert und worauf Sie achten sollten



Regina hat ein Konzept für Freizeitsportler entwickelt, das mit den Kernelementen des Boxsports arbeitet. Nach dem Aufwärmen folgt das Intensivtraining mit Boxen auf den Sandsack falls im Studio vorhanden, ansonsten funktioniert auch Schattenboxen. Viele weitere Elemente stellen wir Ihnen in unserer dreiteiligen Reihe vor. Ausgespart bleibt dabei – da im Fitnessstudio eher schwer durchführbar – das Partnertraining mit Boxhandschuhen aber ohne Kontakt, bei dem beispielsweise Schlag- und Ausweichtechniken trainiert werden.

Mit dem in shape UP vorgestellten Gesamtpaket können Sie sich so richtig auspowern – das Training ist wie eine Art Befreiungsschlag von den Alltagslasten. Das Positive dabei: Es gibt kaum eine Sportart, bei der so viele Bereiche des Körpers beansprucht werden wie beim Boxen – Schulter, Arme, Hände, Beine, Rumpf und selbst der Kopf, denn Koordination und Strategie werden auch bei den Übungen gefordert.

shape UP sprach mit Regina über ihr Programm und den Wert des Fitness-Boxens.

**shape UP: Wie häufig und wie lange trainiert man Fitness-Boxen um einen guten Fitness-Zustand zu erreichen?**  
 Regina Halmich: Das muss jeder individuell entscheiden. Die meisten Menschen haben ja auch Familie, Job und Verpflichtungen. Es ist gut regelmäßig zu trainieren. Einmal pro Woche ist ein Anfang. Wenn der Spaßfaktor dazu kommt, schafft man es auch dreimal die Woche. 30 bis 60 Minuten Intensivtraining reichen ja aus. Wichtig ist, dass man sich fordert, aber nicht überfordert.

Das macht nur Frust und fördert Sportverletzungen. Wer müde trainiert, ist hier stark gefährdet.

**Wie kann man ein gutes Trainingslevel beim Fitnessboxen erreichen und halten?**  
 Zu Beginn muss man natürlich erstmal Grundlagen schaffen. Es lohnt sich zum Beispiel mit einem Personal Trainer zu arbeiten. Wenn man die richtigen Übungen und einen Trainingsplan hat, der einen leitet und die Ziele klar definiert, kann das helfen. Nach drei bis vier Monaten kann man ein gutes Level erreichen. Dann heißt es regelmäßig weitertrainieren. Wer sich ein gutes Fitnesslevel erarbeitet hat, kann dies mit zwei Trainingseinheiten pro Woche erhalten. Das Training muss fest im Alltag geankert werden. Zum Beispiel dienstags, donnerstags oder/und sonntags. Es macht Sinn, zwischen dem Training ein Tag Pause einzulegen.

**Fitness ist die ausgewogene Fähigkeit von Kraft, Ausdauer, Koordination, Flexibilität – steckt das alles auch im Fitness-Boxen?**  
 Boxtraining ist generell ein perfektes Ganzkörpertraining. Es wird alles trainiert von Kopf bis Fuß. Kraft, Ausdauer, Koordination und Flexibilität werden durch viele verschiedene Übungen gefördert und verbessert. Wer regelmäßig die Übungen dieser Serie dreimal die Woche durchführt, braucht kein weiteres Workout.

**Welche Vorteile bietet Boxen als Fitness-Training gegenüber anderen Übungsformen?**  
 Ein Boxer muss körperlich alles mitbringen. Schnelligkeit, Reaktion, Ausdauer, Kraft und Kondition. Deshalb sind die Übungen auch so vielseitig. Ob Crossfit, Hot Iron, oder Trai-

ning mit dem eigenen Körpergewicht – es ist von allem etwas dabei. Es reicht nicht nur eine gute Technik zu besitzen, auch die athletischen Elemente müssen trainiert werden.

**Mit welchen Übungen sollten Anfänger beim Fitnessboxen starten?**  
 Anfangs sollte man sich erstmal mit der Boxtechnik auseinandersetzen und verschiedene Basis-Abläufe immer wiederholen. Und auch Seilspringen, Schattenboxen oder Boxerlauf sind feste Bestandteile – egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene.

**Worauf muss man besonders achten?**  
 Oftmals sind es Kleinigkeiten wie zum Beispiel die Deckung oder Beinarbeit. Diese werden zu Beginn gerne vernachlässigt. Deshalb ist es auch gut in der Gruppe zu trainieren. Der Trainer entdeckt die Fehler schnell und versucht diese Abzustellen und zu verbessern. Es funktioniert auch im Einzeltraining mit einem geschulten Personaltrainer. Entscheidend ist, dass die Technik von Anfang an stimmt.

**Wie groß ist das Risiko, sich zu verletzen, wie lassen sich Verletzungen vermeiden?**  
 Es ist extrem wichtig, dass man sich vor jedem Training gut aufwärmt. Dadurch wird das Verletzungsrisiko minimiert. Je besser der Fitnesszustand, desto geringer die Verletzungsgefahr. Boxtraining ist nicht gefährlicher als andere Sportarten auch.

**Regina Halmich hat ein effektives Ganzkörpertraining für Sie zusammengestellt. Das Programm für Einsteiger und Fortgeschrittene beginnt gleich auf der nächsten Seite!**

## Trainingsplan Regina Halmich BoxCamp

Hier der erste von insgesamt drei Plänen. Plan 2 und 3 folgen in den nächsten beiden Ausgaben. Jeder Plan besteht aus wahlweise zwei oder drei Runden

| 1. Trainingsplan       |                             |                     |
|------------------------|-----------------------------|---------------------|
|                        | Übung                       | Belastungsparameter |
| <b>Cardio</b>          | Schattenboxen und Boxerlauf | 45 Sek.             |
| <b>Beine</b>           | Lunges + Kick               | Je 8-mal            |
| <b>Oberkörper Pull</b> | Plank+ Row                  | 12-mal              |
| <b>Oberkörper Push</b> | Aufwärtshaken mit Tube      | 12-mal              |
| <b>Core</b>            | Ellbow to Plank+ Rotation   | 8-10-mal            |

### Schattenboxen

**Ausgangsposition:**  
Hände in Deckung

**Bewegungsanweisung:**  
Dribbel auf der Stelle und boxe die Arme mit Power in Wechsel nach vorne

**Beachte:**  
Ellenbogen gerade machen, aber nicht überstrecken. Lass die Schultern unten.

**Leichtere Variation:**  
Ohne Hanteln



### Lunge + Kick

**Ausgangsposition:**  
Große Schrittposition

**Bewegungsanweisung:** Beuge das hintere Knie Richtung Boden und richte dich mit Power auf und Kicke das Bein nach vorne.

**Beachte:**  
Oberkörper gerade lassen

**Leichtere Variation:**  
Ohne Kick oder Hanteln



»»» Plank & Row

**Ausgangsposition:**  
Plank Position auf Hanteln

**Bewegungsanweisung:**  
Ziehe die Ellenbogen im Wechsel nach oben

**Beachte:**  
Zieh den Bauchnabel ein. Halte eine Linie von den Füßen bis zur Schulter. Zieh das Schulterblatt zur Wirbelsäule.

**Leichtere Variation:**  
Auf Knien



Aufwärtshaken mit Tube

**Ausgangsposition:**  
Füße auf Tube, Hände in Kinnhöhe, Oberkörper leicht vorgebeugt

**Bewegungsanweisung:**  
Boxe im Wechsel nach oben „an das Kinn des Gegners“

**Beachte:**  
Bauchnabel eingezogen lassen.

**Leichtere Variation:**  
Leichteres Tube oder ohne Tube.



Ellbow to Plank + Rotation

**Ausgangsposition:**  
Tiefe Plank auf den Ellenbogen

**Bewegungsanweisung:**  
Eine Hand nach der anderen in die hohe Plank aufstellen, Arm nach oben, der Hand nachblicken. Zurück auf Ellenbogen, Seite wechseln.

**Beachte:**  
Bauchnabel einziehen.

**Leichtere Variation:**  
Ohne Aufrotieren



# Regina Halmich „The Queen“ Über die erfolgreichste Boxerin aller Zeiten

Über die Stationen Judo und Karate kam Regina zum Kick- und später zum Thaiboxen. Bei Bereits bei den letztgenannten Sportarten war sie deutsche und europäische Titelträgerin. 1994 erfolgte der Wechsel zum Frauenboxen.

Sie wurde Profi bei Universum Box-Promotion (damals u. a. Dariusz Michalczewski, die Klitschkos, Felix Sturm, Arthur Grigorian). Sie rannte dabei keineswegs offene Türen ein; Frauenboxen hatte keine Lobby, war noch keine Olympische Disziplin und der Deutsche Amateur-Box-Verband verweigerte Damen die Lizenz. Regina Halmich nahm den Kampf gegen Vorurteile im Boxstall und bei den Verbänden auf. Ihrer Hartnäckigkeit ist es mit zu verdanken, dass der sportliche Wettkampf zwischen Frauen erstmaig bei den Olympischen Spielen 2012 in London ausgetragen wurde. Regina Halmich: „Ich bin nie einen Schritt zurückgegangen – es sei denn, um Anlauf zu nehmen“.

Bereits im ersten Frauenboxjahr wurde Regina Europameisterin im Super-Fliegengewicht. 1995 konnte sie den Titel auch im Fliegen-

gewicht erringen. Im selben Jahr holte auch ihren ersten Weltmeistertitel. Sie holte den Titel der Women International Boxing Federation WIBF im Junior-Fliegengewicht. Das Titelsammeln setzte sich über zwölf Jahre fort. Am 30. November 2007 beendete Regina ihre Profikarriere als erfolgreichste Athletin in der Geschichte des Frauenboxens.

Mit einem Punktesieg über ihre israelische Herausforderin Hagar Shmouefeld feierte sie in ihrem 56. Profikampf den 54. Sieg. 2014 wurde ihr die größte Ehre zu Teil: Die Aufnahme in die Hall of Fame, in den USA.

Während ihrer aktiven Zeit wurde Regina Halmich als Sportlerpersönlichkeit mit enormer Ausstrahlung wahrgenommen. Sie wurde durch Klasse, Leistung und Sexappeal zur Quoten-Queen, die regelmäßig im ZDF als Hauptkämpferin gezeigt wurde. In der Spitze verfolgten bis zu 10 Mio. Zuschauer ihre Fights.

Hohen Bekanntheitsgrad erlangte Regina Halmich neben ihren sportlichen Erfolgen auch durch verschiedene Gastrollen und zahlreiche Radio- und Fernsehauftritte.

Das Medienspektakel schlechthin waren die beiden Show-Boxkämpfe gegen Stefan Raab in 2001 und 2007. Bei den Fights wurden gewonnen und von jeweils deutlich über sieben Millionen Zuschauern an den Fernsehschirmen verfolgt.

Regina Halmich war 2009 für die CDU Mitglied der 13., den Bundespräsidenten Horst Köhler wählenden, Bundesversammlung und wurde mit dem Verdienstorden des Landes Baden-Württemberg ausgezeichnet. Regina hält auch Vorträge und tritt als Laudatorin auf diversen Galen auf.

Ganz aktuell ist ihr Einzug in die Modebranche: In diesem Jahr brachte Regina Halmich ihre erste eigene ADIDAS Box-Kollektion auf den Markt.

Auch soziale Projekte wie beispielsweise ihr Engagement für Zivilcourage beim „Weißen Ring“, ihre Schirmherrschaft der Brustkrebsfrüherkennungskampagne „Pink Ribbon“ oder der Kampagne „Gewalt gegen Frauen“ liegen ihr am Herzen.

Regina Halmich ist ein Energiebündel, sie Meisterin, wenn es darum geht, andere Menschen zu begeistern oder zu motivieren. Egal, was sie macht, sie ist bei ihren Projekten immer mit 100 Prozent dabei.

**Elke Engels**

- Fortsetzung in der nächsten Ausgabe -

•• Steckbrief •••••

- Größter Erfolg:
- Regina Halmich war von 1995 bis 2007 12 Jahre ungeschlagene Weltmeisterin im Boxen (Fliegengewicht). Dieser Rekord wurde nie übertroffen.
- Die Berufung:
- Regina ist durch und durch Sportlerin. Sie boxt zwar nicht mehr als Profi, trainiert aber regelmäßig, entwirft Trainingspläne, entwickelt und führt Fitnesscamps, hält Motivationsvorträge, kommentiert Boxkämpfe und hat eigene BOXKOLLEKTION für Frauen.
- Der innere Motor:
- Reisen gibt ihr Kraft und Energie. Regina liebt fremde Länder und Kulturen.
- Motivation und Entspannung:
- Musik spielt eine große Rolle. Ob beim Powerworkout, grillen mit Freunden oder daheim ganz gemütlich. Von Hard Rock bis zu House oder 80er Jahre Musik.
- Persönliche Werte:
- Regina engagiert sich gerne für Kinder in Not. Auch Themen wie Tierschutz und Nachhaltigkeit liegen ihr sehr am Herzen.
- Ziele:
- Angesichts ihrer beeindruckenden Vita setzt sich Regina keine großen Ziele mehr, es geht ihr vielmehr um Kleinigkeiten die das Leben verschönern.
- Träume:
- Eines Tages eine Weltreise machen mit dem Liebblingsmenschen an ihrer Seite.



Bildmaterial: Fitness First, Joachim Gabbert