

BODY WORKOUT & CO. THE NEXT GENERATION

Chris Harvey



1

„Die letzten Jahre brachten interessante Neuigkeiten in Bezug auf Krafttraining, Sensomotorik, Athletiktraining und Faszien.

Wie beeinflussen diese Faktoren die Planung und Durchführung eines Kursklassikers wie „Bodystyling“, „Bauch, Beine, Po“ oder „Bodyworkout“?

Chris beantwortet diese Frage mit Beispielstunden für die eigene Praxis und das notwendige Hintergrundwissen, um diese Kursformate kompetent und zeitgemäß zu leiten.“



2

THEMEN

3

- Sensomotorik
- Athletiktraining
- Krafttraining
- Faszien



SENSOMOTORIK

4

- Einzug in die „normale“ Fitnessstunde wichtig
- Klare Zielstellung notwendig
- Trainingsparameter beherrschen
- Statisches Krafttraining von Stabilisationstraining unterscheiden



DEFINITION

5

- **Stabilisatoren** = Muskeln, die viel Halte- & Bremsarbeit verrichten (tief liegend, meist eingelenkig)
- **Mobilisatoren** = Bewegungsmuskeln, die große Bewegungsradien und Kraft am Gelenk entwickeln

Vgl. Stabilisatoren & Mobilisatoren

6

Stabilisatoren	Mobilisatoren
sehr niedrige Intensität: <30% max. Kraft	mittlere bis hohe Intensität: >30% (je nach Kraftziel)
10-60 Sekunden	Bis 2 1/2 Min. (je nach Kraftziel)
Haltend & bremsend Herausforderung: Koordination	Dynamisch (& statisch) Herausforderung: Kraftausdauer
Trainingsreiz: Es wackelt genug, dass es schwer ist	Trainingsreiz: der Muskel ermüdet
Steigerung: „wackeliger“ machen	Steigerung: Widerstand erhöhen
„Frisch“, Gleich nach dem Warm-Up	Nach den Stabilisatoren

7

KRAFTTRAINING

- Vielfältige Trainingsreize
- Hypertrophie
- Periodisierung
- Muskelketten
- Zusatzmethoden: Supersatz, Negativ-WH, etc.



8

ZEITSTEUERUNGSEMPFEHLUNGEN:



Kraftform	Kraftausdauer	Hypertrophie
Zeit der Dauer- spannung	2½ bis 1¼ Min.	1 ¼ bis ½ Min.
Sätze	1-3	1-3
Pause zwischen Sätzen	Kurz = < 1 Min.	Mittel = 1-2 Min.

ATHLETIKTRAINING

9

- mehrgelenkig
- 3-dimensional
- intensiv
- explosiv
- Körperbeherrschung
- Alltags- bzw. Sportartgerecht



FASZIEN

10

- Bindegewebe trainierbar
- 3-dimensional denken
- vielfältige Reize anwenden
- „Ganzkörper“ statt isoliert
- schwungvoll, federnd


