



Vibrationstraining Workshop Core Training

Der Workshop über Core Training updatet Sie in den aktuellsten, wissenschaftlichen Erkenntnisse zum Thema. Wir erarbeiten zusammen mit Ihnen die trainingswissenschaftlichen Grundlagen des Rumpftrainings, erörtern die praktischen Konsequenzen und überprüfen es am eigenen Körper.

Vermitteltes Wissen

- Sie erkennen die Zusammenhänge zwischen Bandscheiben-, Wirbelknochen und Rumpfmuskelstärkung.
- Sie verstehen Sinn und Sinnlosigkeit vom statischen Rumpfmuskeltraining wie z.B. „Planks“.
- Sie erkennen die Bedeutung des Bewegungsumfanges für ein differenziertes Rumpfkrafttraining und können zwischen Trainingszielen unterscheiden, bei denen entweder im eingeschränkten oder vollständige Bewegungsumfang zu trainieren ist.
- Sie verstehen wieso Vibration die Wirbelsäulenstärkung erleichtert, wenn Sie es richtig machen.

Geübte Fertigkeiten

- Sie erleben die für den Rumpfaufbau entscheidende Technik des Rumpftrainings und wie die Technik über den Trainer unterstützt werden kann.
- Sie erwerben und spüren den verstärkten Einfluss der Vibration, wie es mit damit mehr Spass macht und die Reizsetzung vereinfacht.
- Sie erwerben die Vibrations- und Trainings-technischen Fertigkeit für die wichtigsten Muskelgruppen im Rumpf. Zu erwerbende Kompetenzen
- Immer im Hinblick auf mehr Effektivität und Effizienz können Sie das moderne, zielorientierte Rumpftraining mit Vibrationen direkt kombinieren oder ergänzen.
- Sie können mit der Vibration gezielt den Rumpf in der Beweglichkeit und Koordination fördern, die Rumpfmuskeln aufbauen, die Wirbelsäule mobilisieren und massieren.

Empfohlene Literatur

- Poster der wissenschaftlichen Zusammenhänge unter: www.forum.wellwave.net

Unterlagen und Attest

Die Teilnehmer erhalten ein Attest Ihrer Teilnahme

Dauer

1/2 Tag (4 Lektionen à 45 Minuten)

Selbststudium (Dauer je nach Vorkenntnis und Erfahrung)

- laufende Repetition und Verfeinerung des Gelernten
- verstehen und festigen der theoretischen Zusammenhänge

Ort

FitArt, Seestrasse 97 – 99, 8700 Thalwil

Kosten & Termine

Verlangen Sie ein Angebot bei unserer Kundenberatung.

kundenberatung@wellwave.net

Phone +41 44 787 73 20

