



## Vibrationstraining Workshop Muskelaufbau

Der Workshop über Muskelaufbau vermittelt Ihnen die neusten wissenschaftlichen und praktischen Erkenntnisse zum Thema. Wir erarbeiten zusammen mit Ihnen die physiologischen Grundlagen des Muskelaufbaus, erörtern die praktischen Konsequenzen und überprüfen es am eigenen Körper. Sie erleben, anhand welcher Anzeichen Sie sofort überprüfen können, ob Sie den richtigen Reiz gesetzt haben.

### Vermitteltes Wissen:

- Sie erkennen die Zusammenhänge der Kraftkomponenten (Ansteuerung, Zugapparat und Energiebereitstellung), Trainingsmethoden und der für den Massenaufbau entscheidende Ermüdungsform.
- Sie verstehen Sinn und Sinnlosigkeit vom Zählen der Wiederholungen und Serien bei dieser Trainingsmethode.
- Sie erkennen die Bedeutung der Ökonomisierung für die Leistungssteigerung und können zwischen Trainingszielen unterscheiden, bei denen entweder die Förderung oder die vollständige Vermeidung der Ökonomisierung im Vordergrund steht.
- Sie verstehen wieso Vibration den Muskelaufbau erleichtert, wenn Sie es richtig machen.

### Geübte Fertigkeiten

- Sie erleben die für den Massenaufbau entscheidende Form der Muskelermüdung und wie die Form überprüft werden kann.
- Sie erwerben und spüren den verstärkten Einfluss der Vibration auf den Hypertrophie-Reiz, wie es mit Vibration mehr Spass macht und die Reizsetzung vereinfacht.
- Sie erwerben die Vibrations- und Krafttrainings-technischen Fertigkeiten für die wichtigsten Muskelgruppen.

### Zu erwerbende Kompetenzen

- Immer im Hinblick auf mehr Effektivität und Effizienz können Sie das moderne, zielorientierte Krafttraining mit Vibrationen direkt kombinieren oder ergänzen.
- Sie können mit der Vibration gezielt Muskelgruppen ermüden.

### Fachliche Voraussetzungen

Einige Jahre praktischer Erfahrungen in der Anwendung des Vibrationstrainings.

### Empfohlene Literatur

Poster der wissenschaftlichen Zusammenhänge unter:  
[www.forum.wellwave.net](http://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 und Termine

Verlangen Sie ein Angebot bei unserer Kundenberatung.  
[kundenberatung@wellwave.net](mailto:kundenberatung@wellwave.net)

Phone +41 44 787 73 20

