

Erläuterungen



Länge des Gurtes | Handle an Markierung einhaken



Gewicht / Last im Time-Modus am Griff einstellen



Arbeitszeit im Time-Modus am Griff einstellen



min. Pausenzeit zwischen Sätzen

Einschätzung



Unmöglich: Gewicht trotz maximaler Anstrengung nicht erreicht



Schwer: Gewicht mehrfach unterschritten | Form schwer zu halten



OK: Gewicht durchgängig gehalten | stabile Form



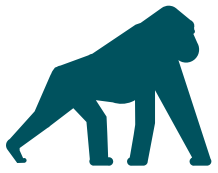
Leicht: Gewicht locker durchgängig gehalten | perfekte Form

Allgemeine Hinweise

Achte stets auf komplette Ganzkörperspannung. Das erhöht die Trainingseffektivität und sichert bei nicht perfekter Form ab.

Strebe perfekte Form an auch wenn es dir nicht gelingt. Bei Schmerzen brich die Übung ab und kontaktiere mich.

Pausen sind Mindestwerte wenn du mehr Zeit brauchst nimm sie dir. Bleib in Pausen locker aktiv und bewegt.



Warm Up

🕒 3-5 Minuten

Das Warm Up soll dich gut aufheizen aber nicht zu viel Energie kosten. Deshalb sollte es kurz sein, aber intensiv genug um dich leicht zum Schwitzen zu bringen. Steuere die Intensität über die Geschwindigkeit und Schwierigkeit der Übungen.

Wenn nötig kannst du vor dem Blood Flow Warm Up die beim Training geforderten Bereiche gesondert durchbewegen (z.B. Beinkreisen im Liegen, Hüftkreisen, Armkreisen).

Beispiel Blood Flow

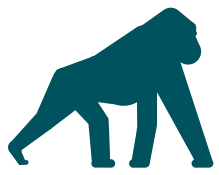
Spot Jogging 🕒 45s Armkreisen 🕒 45s Knie heben 🕒 45s
Upper Cuts 🕒 45s Ausfallschritt rückwärts 🕒 45s

Cool Down

🕒 3-5 Minuten

Das Cool Down dient dazu die Durchblutung in den beanspruchten Regionen anzuregen. Stoffwechselendprodukte werden abgebaut und die Regeneration der Muskeln gestartet. Das Nervensystem fährt runter, Spannungen lösen sich.

Führe die **Übungen aus dem Warm Up** einfach mit geringerer Intensität durch. Danach bietet sich ein **Entspannungsaudio** an.



Assessment

Sobald du eine Übung stabil 15 Sekunden über 3 Sätze durchführen kannst, steigern wir das Gewicht.



Um die Steigerung festzulegen benutzen wir 2 Mechanismen.

Nach dem Warm Up führst du einen maximalen Satz aus:

Maximal Test  max  1s  30s

Dabei gibst du 1 Sekunde lang Vollgas und ziehst oder drückst so kräftig, wie du kannst. Das Ergebnis liest du an der ISO chain mittels der *Max* Taste ab.

Danach führst du drei Arbeitssätze mit 3 verschiedenen Gewichten aus:

 35kg | 40kg | 45kg  6s  30s

In diesem Beispiel stellst du für den ersten Satz 35kg ein und bewertest ihn wie gewohnt. Im zweiten Satz erhöhst du auf 40kg und bewertest ihn und im dritten Satz gehst du auf 45 kg und bewertest ihn.

Aus dem Max-Wert und dem Rating für die drei unterschiedlichen Arbeitssätze ermittle ich dann das Gewicht für die nächsten Sessions.