

Workshop zum Thema:

Drums Alive, Schlingentraining (TRX), Rope-Training und Blackroll

1. Drums Alive

Ganzheitliches Workout, welches einfache, dynamische Bewegungen mit pulsierenden Trommelrhythmus und motivierender Musik verbindet.

Ziele:

- Steigerung der physischen und mentalen Fitness,
- Steigerung der Herzfrequenz,
- Förderung der Durchblutung,
- Förderung der Sensomotorik
- Stress- und Aggressionsabbau.

Material:

- Pezibälle,
- Halterungen,
- Drumsticks,
- Musik

Grundelemente:

- Double Beats = mit beiden Sticks gleichzeitig auf den Ball schlagen
- Single Beats = mit beiden Sticks im Wechsel trommeln
- Side Beat = mit beiden Sticks außen auf den Ball schlagen
- Click = Sticks zusammenschlagen
- X-Drumming = Beide Arme überkreuzen und gleichzeitig auf den Ball schlagen
- Trommelschläge werden kombiniert mit Steps, Sprüngen, Squats, Tanz usw.

2. Rope-Training

Form des Ganzkörpertrainings mit Tauen, wobei Ausdauer, Schnellkraft und die Stabilität in Rumpf-, Arm- und Schultermuskulatur gefördert wird.

Grundelemente:





- Standposition mit gebeugten Knien, welche hinter der Fußspitze sind
- Hauptarbeit aus dem Ellenbogengelenken, nicht aus den Schultern

3. Schlingentraining

Ganzkörper-Trainingsmethode mit Hilfe von Seil- und Schlingensystemen. Kräftigungsübungen werden mit dem eigenen Körpergewicht ausgeführt und beruhen auf dem Prinzip der Instabilität.

Ziele:

- Kräftigung der Muskulatur,
- Muskelkoordination und
- Training von tiefliegenden, gelenksnahen, kleinen Muskeln

Material:

- Schlingentrainer (Alternativ Springseil, Spanngurt)
- ggf. Matte oder Handtuch

Grundelemente:





4. Blackroll

Besondere Trainingsform der Selbstmassage und aktiven Regeneration mittels einer Schaumstoffrolle, genannt Blackroll, zur Steigerung der Elastizität und des Leistungsvermögens der Muskulatur.

Ziele:

- verklebte Faszien lösen
- Durchblutung steigern
- Steigerung der Flexibilität, Mobilität und Leistung der Muskulatur
- Gezielte und schnellere Regeneration der Muskulatur

Material:

- Blackroll (Schaumstoffrolle)
- Alternativ Teppichrolle, harter Ball oder Trinkflasche

Grundelemente:

Regeneration



Kräftigung

<p>1. Hinweis</p> <p>Die verschiedenen Varianten ganz unterschiedliche Anforderungen an den Klienten stellen, gilt es im Verlauf der wichtigsten Muskelgruppen durch gezielte Übungen mit dem Ballroll zu aktivieren und einzelnen Gliedern zu stabilisieren. Die Ballroll bietet als Trainingsgerät optimale Lern- und Stabilisierungsmöglichkeiten für beide Beine, da kann zum einen als Hebel und Hebelstütze, aber auch als Propriozeptionsgerät verwendet werden, um sowohl die großen Muskelgruppen als auch die tieferliegenden stabilisierenden Muskulaturen zu aktivieren und so auf die kippende Belastung vorzubereiten.</p>	<p>2. Hebelstütze: Knieballroll</p> 	<p>3. Hebelstütze: Beinroll</p> 	<p>4. Knie und Beinroll</p> 
<p>5. Knieballroll: Knieballroll</p> 	<p>6. Hebelstütze: Bein</p> 	<p>7. Hebelstütze: Beinroll</p> 	<p>8. Hebelstütze: Knieballroll</p> 
<p>9. Hebelstütze: Beinroll</p> 	<p>10. Hebelstütze: Beinroll</p> 	<p>11. Hebelstütze: Knieballroll und Bein</p> 	<p>12. Hinweis</p> <p>Die Qualität der Bewegungsausführung steht im Vordergrund. Nur wenn die Übung in ihrer Gesamtheit oder teilweise sehr langsam im richtigen Tempo durchgeführt werden, die Bewegung selbst nicht gleichmäßig aus, sondern gezielt beim Ausführen der Bewegung angestrengt wird, kann eine maximale Aktivierung erreicht werden. Bei Schmerzen jeglicher Art ist die Übung sofort zu beenden.</p> <p>evoletics Trainingsplanung</p>