



2020

FORT BILD UNG

ZUR ANMELDUNG

**BIOMECHANISCHE ASPEKTE
DES KRAFTTRAININGS -
GRUNDLEGENDE BEWEGUNGEN ERKLÄRT**

Andreas Pürzel (AUT)
Alexander Pürzel (AUT)

SO
30.08.

INHALT UND PROGRAMM

WIE FUNKTIONIERT **KRAFTTRAINING**?

30.08.20

Jeder der sich diese Frage schon einmal gestellt hat, sollte die Frage umformulieren in „Wie funktioniert Bewegung“. Betrachtet man Kniebeuge, Klimmzug, Kreuzheben und Co in ihrer Grundform, nämlich Lastbewegungen um Hebeln, entzaubert man die oftmals komplex wirkenden Übungen sehr schnell. Veränderungen des Schwerpunktes resultieren in neuen Hebeln, Umverteilung der Last auf die involvierten Gelenke und Variation der mechanischen Beanspruchung der arbeitenden Muskulatur!

Diese Fortbildung erklärt die biomechanischen Prinzipien anhand der klassischen Grundübungen im Krafttraining. Mit diesem Wissen erschließt sich dir ein tieferes Verständnis um die Wirkung und Ausführung von Übungen im Krafttraining. Du kannst dir danach selbst herleiten, welche Variante für deine Sportler Sinn macht und welche womöglich zu Überlastungen und Problemen führt.

ZIELGRUPPE UND LEVEL: WER SOLLTE DIESE FORTBILDUNG BESUCHEN?

- ✓ Trainer sportarten-
übergreifend
- ✓ Sportwissenschaftler
- ✓ Personal Coaches
- ✓ Physiotherapeuten

BENEFITS: WARUM SOLLTEST DU DIESE FORTBILDUNG BESUCHEN?

- ✓ Um Kraftübungen richtig einsetzen zu können
- ✓ Um deine Sportler gezielter passenden Belastungen aussetzen zu können
- ✓ Um neue Trainingsmittel und -maschinen am Markt bestens einordnen zu können
- ✓ Um Trainingspläne noch schneller und effektiver gestalten zu können
- ✓ Um auf alle Übungs- und Ausführungsfragen bestens vorbereitet zu sein

INFOS ZUM REFERENT

30.08.20



ANDREAS UND ALEXANDER PÜRZEL (ÖSTERREICH)

Wer die beiden nicht kennt, lernt sie innerhalb einiger wenigen Sekunden kennen. Andreas und Alex Pürzel sind aus der Bodybuilding- und Powerliftingszene Österreichs nicht mehr wegzudenken. Mit einer wahren Urgewalt haben sich die beiden Brüder die letzten 15 Jahre durch den Fitnessmarkt gearbeitet und nicht nur eines der beeindruckendsten Studios für Bodybuilding, Powerlifting, Strongman und den Kraftsport im Allgemeinen geschaffen, sondern nebenbei auch noch zahlreiche Bücher geschrieben, eine Trainerausbildung etabliert und als Athleten gezeigt was in ihnen steckt. Der „Code of Practice“ von Andi und Alex ist lang und imposant. Ersterer häuft seit 2016 Teilnahmen und Spitzenplatzierungen in der internationalen Natural Bodybuildingszene an, wobei sich Alex als österreichischer Rekordhalter im Kreuzheben, mehrfacher WM- und EM-Teilnehmer unter anderem Teilnehmer der Arnold Classics nennen darf. Der wohl spannendste Aspekt Ihrer Expertise bezüglich Muskelwachstum und Kraftzuwachs, ist ihre Herangehensweise als Coaches und Referenten. Kräfte, Hebel, Winkel. Aber überzeugt euch selbst vom Fachwissen der Beiden!

HARDFACTS

- ↗ Leiter und Coaches DAS GYM, Intelligent Strength
- ↗ Sportwissenschaftler
- ↗ Experten Bodybuilding und Powerlifting
- ↗ Buchautoren
- ↗ Ausbilder Intelligent Strength

Und vieles mehr...

Ihr Motto:

- ↗ „NO BULLSHIT“

FORT
BILD
UNC

INFOS ZUM ABLAUF

30.08.20

THEMENSCHWERPUNKTE SONNTAG, 30.08.2020

TAGESPROGRAMM: THEORIE UND PRAXIS

09:00-10:30	Allgemeine Inhalte zum Thema „Biomechanik im Kraftsport“ (Hauptaugenmerk auf die Übungen Kniebeugen, Bankdrücken und Kreuzheben: ↗ Kraft- und Widerstandskurven ↗ Hebel - muskulär und maschinell ↗ Offene und geschlossene kinetische Kette ↗ Trägheit
10:30-13:00	↗ Biomechanische Grundlagen und Techniken des Bankdrückens: ↗ Griffbreite ↗ Hantelweg ↗ Brücke ↗ Ellbogenausrichtung ↗ Etc. ↗ Verschiedene Techniken und ihre Zielsetzungen ↗ Muskulärer Nutzen und Gelenkbelastungen
13:00-14:00	MITTAGSPAUSE

Wichtig: Dieser Workshop hat praktischen Charakter. Eine aktive Teilnahme am Trainings/Übungsprozess wird angenommen. Nehmen Sie daher passende Sportkleidung zur Fortbildung mit und teilen Sie uns es bitte mit, falls diesbezüglich eine Einschränkung besteht. Garderobe und Duschen sind vorhanden.

SO 30.08.2020
09:00 - 18:00 UHR

**LÖWENHERZ
FITNESS COMPANY
PUNTIGAMER STR.
88, 8041 GRAZ**

**DEUTSCH / GERMAN
VORTRAGSSPRACHE**

**€ 137,-
GESAMTPREIS**

**33 TEILNEHMER
MINDESTENS**

INFOS ZUM ABLAUF

30.08.20

THEMENSCHWERPUNKTE
SONNTAG, 30.08.2020

TAGESPROGRAMM: THEORIE UND PRAXIS

14:00-16:30

- ✓ Biomechanische Grundlagen und Techniken der Kniebeuge:
 - ✓ Standbreite
 - ✓ Kraftableitung im Rumpf
 - ✓ Hantelablage
 - ✓ Zehenausrichtung
 - ✓ Bewegungseinleitung
 - ✓ Knieführung
 - ✓ Blickrichtung
 - ✓ Etc.

- ✓ Verschiedene Techniken und ihre Zielsetzungen
- ✓ Muskulärer Nutzen und Gelenkbelastungen

16:30-18:00

- ✓ Biomechanische Grundlagen und Techniken des Kreuzhebens:
 - ✓ Konventionell vs. Sumo
 - ✓ Kraftableitung im Rumpf
 - ✓ Griff
 - ✓ Rolle des m. latissimus dorsi
 - ✓ Bewegungseinleitung
 - ✓ Hantelführung
 - ✓ Blickrichtung
 - ✓ Etc.

- ✓ Verschiedene Techniken und ihre Zielsetzungen
- ✓ Muskulärer Nutzen und Gelenkbelastungen

SO 30.08.2020

09:00 - 18:00 UHR

**LÖWENHERZ
FITNESS COMPANY
PUNTIGAMER STR.
88, 8041 GRAZ**

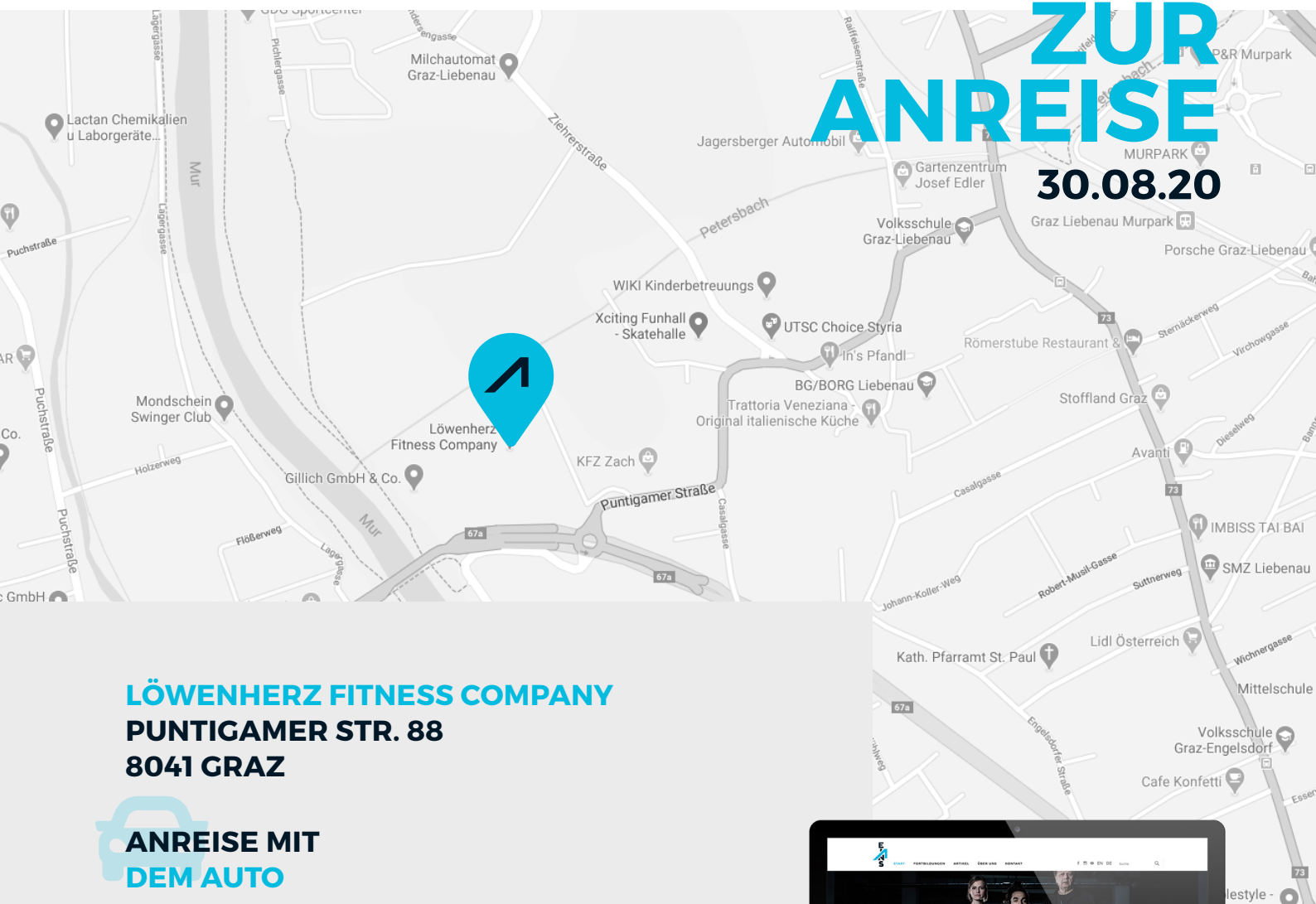
**DEUTSCH / GERMAN
VORTRAGSSPRACHE**

**€ 137,-
GESAMTPREIS**

**33 TEILNEHMER
MINDESTENS**

INFOS ZUR ANREISE

30.08.20



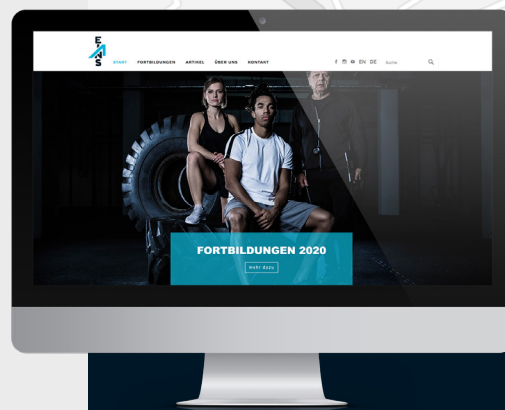
LÖWENHERZ FITNESS COMPANY
PUNTIGAMER STR. 88
8041 GRAZ

ANREISE MIT DEM AUTO

Auf der Süd Autobahn die Ausfahrt Raaba nehmen, dann Liebenauer Gürtel bis Südgürtel/B67a folgen, beim Kreisverkehr die Ausfahrt Richtung Puntigamer Str. nehmen, ins Industriegelände einbiegen. Die Halle befindet sich im hinteren rechten

ANREISE MIT ÖFFENTLICHEN VERKEHRSMITTELN

Die Linien 64 und 34 halten ganz in der Nähe. Von dort sind es nur wenige Gehminuten zum Fortbildungsort. Qando Graz ist hier zu empfehlen. Erhältlich im App Store.



**MEHR INFOS
AUF DER
WEBSEITE:**

www.eins-a-coaching.at



Wir freuen uns auf deinen Kontakt!
office@eins-a-coaching.at

