



2021

FORT BILD UNG

ZUR ANMELDUNG

**LEISTUNGSMAXIMIERUNG IM
KRAFTSPORT DURCH
BIOMECHANISCHES KNOW-HOW**

Mag. Alexander Pürzel (AUT)

SA/SO
27.11.
28.11.

INHALT UND PROGRAMM

27.-28.11.21

WIE FUNKTIONIERT **KRAFTTRAINING** WIRKLICH?

»Die besten Athletinnen und Athleten verlassen sich im Wettkampf auf ihre Stärken. Abseits jeder Prüfung bekämpfen sie jedoch un-nachgiebig ihre Schwächen.«

Kniebeuge, Bankdrücken und Kreuzheben sind die Königsdisziplinen des Krafttrainings. Die ideale Bewegungsausführung ist zwar eine Herausforderung, jedoch auch der Schlüssel zu deiner maximalen Leistung nahe dem genetischen Limit.

In diesem 2-Tages-Seminar lernst du wissenschaftlich fundiert und praktisch anwendbar, wie du mit optischen Bewegungsanalysen und der Anwendung von Trackingmethoden das Beste aus deinem Training herausholst. Neben den Prinzipien einer perfekten Technik lernst du alle Abweichungen kennen, die bei diesen drei Übungen auftreten können, und erfährst, wie du das Wissen um diese Kompensationsstrategien nutzt, um deine Stärken besser einzusetzen und deine Schwächen zu minimieren. Jahrzehntelange Erfahrung im Training mit internationalen Athletinnen und Athleten, mehrere internationale Medaillen und naturwissenschaftliche Prinzipien können nicht irren.

Da Muskelmasse neben der optimalen technischen Ausführung die Grundlage jeder Kraftleistung ist, stehen neben den „Big 3“ die genaue Betrachtung von M. gluteus maximus, M. latissimus dorsi und M. pectoralis major am Programm. Die genaue Funktionsweise dieser Muskeln und das biomechanische Verständnis deines Trainings erlaubt es dir, Muskelmasse schneller aufzubauen, als du es bisher für möglich gehalten hast.

Hypertrophie und Kraft durch biomechanisches Know-How.
Go for it!

ZIELGRUPPE UND LEVEL: WER SOLLTE DIESE FORBILDUNG BESUCHEN?

- ↙ Trainer
sportartenübergreifend
- ↙ 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

27.-28.11.21



“
NO BULLSHIT
”

MAG. ALEXANDER PÜRZEL (ÖSTERREICH)

**Sportwissenschaftler, Experte Bodybuilding und Powerlifting,
Buchautor, Ausbilder Intelligent Strength
DAS GYM, Intelligent Strength**

Wer ihn nicht kennt, lernt sie innerhalb einiger wenigen Sekunden kennen. Alexander Pürzel ist aus der Bodybuilding- und Powerliftingszene Österreichs nicht mehr wegzudenken. Mit einer wahren Urgewalt hat er sich mit seinem Bruder 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 Athlet 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 seiner Expertise bezüglich Muskelwachstum und Kraftzuwachs, ist ihre Herangehensweise als Coaches und Referenten. Kräfte, Hebel, Winkel. Aber überzeugt euch selbst von seinem Fachwissen!

FORT
BILD
UNG

INFOS ZUM ABLAUF

27.-28.11.21

THEMENSCHWERPUNKTE SAMSTAG, 27.11.2021

ABLAUF

- 09:00 - 11:00**
- (Bio-)Mechanische Grundlagen**
- ↗ Kraftfluss - Der Weg der Last durch den Körper
 - ↗ Drehmoment - der eigentliche Widerstand, die eigentliche Kraftwirkung
 - ↗ Weichteilhemmung und Kraftstoß - warum denkt niemand darüber nach?
- 11:15 - 1300**
- Kompensationsstrategien in der Kniebeuge**
- ↗ Die 5 Prinzipien der perfekten Kniebeuge
 - ↗ Kompensationsstrategien während der Kniebeuge erkennen
 - ↗ Gründe für diese Kompensationen verstehen
 - ↗ Auf Kompensationen reagieren: Schwächen reduzieren, Stärken „primen“ --> Leistung maximieren
 - ↗ Besondere Betrachtung: Die Standbreite der Kniebeuge
- 13:00-14:00**
- MITAGSPAUSE**
- 14:00-15:30**
- Kompensationsstrategien im Bankdrücken**
- ↗ Die 4 Prinzipien des perfekten Bankdrückens
 - ↗ Kompensationsstrategien während des Bankdrückens erkennen
 - ↗ Gründe für diese Kompensationen verstehen
 - ↗ Auf Kompensationen reagieren: Schwächen reduzieren, Stärken „primen“
 - ↗ Besondere Betrachtung: Die Brücke beim Bankdrücken
- 15:30 - 17:00**
- Kompensationsstrategien im Kreuzheben**
- ↗ Die 5 Prinzipien des perfekten Kreuzhebens
 - ↗ Kompensationsstrategien während des Kreuzhebens erkennen
 - ↗ Gründe für diese Kompensationen verstehen
 - ↗ Auf Kompensationen reagieren: Schwächen reduzieren, Stärken „primen“
- 17:00-18:00**
- Kompensationsstrategien im Sumo-kreuzheben**
- ↗ Die 6 Prinzipien des perfekten Sumokreuzhebens
 - ↗ Kompensationsstrategien während des Sumokreuzhebens erkennen
 - ↗ Gründe für diese Kompensationen verstehen
 - ↗ Auf Kompensationen reagieren: Schwächen reduzieren, Stärken „primen“

SA 27.11.2021

SO 28.11.2021

09:00 - 18:00 UHR

TRILLER CROSSFIT

TRILLERGASSE 4,
1210 WIEN

DEUTSCH / GERMAN
VORTRAGSSPRACHE

€ 289,-
GESAMTPREIS

25 TEILNEHMER
MINDESTENS

INFOS ZUM ABLAUF

27.-28.11.21

THEMENSCHWERPUNKTE SONNTAG, 28.11.2021

ABLAUF

09:00 - 12:00	<p>(Bio-)Mechanische Grundlagen</p> <ul style="list-style-type: none"> ⚡ Offene und geschlossene kinetische Kette - der missing link zwischen Theorie und Praxis ⚡ Kraftprofil vs. Widerstandsprofil ⚡ Der Exzenter - die Anpassung der Maschine an den Körper ⚡ Elastischer Widerstand - In der Kombination liegt das Geheimnis
12:00 - 13:00	<p>Referenzmaschine Unterkörper 1: 45° Leg Press</p> <ul style="list-style-type: none"> ⚡ Das Prinzip der schiefen Ebene Welche Fußposition gibt mir welches Resultat? Und warum? ⚡ Die Belastung der Wirbelsäule bei der Beinpresse ⚡ Warum bin ich der Boss und die Maschine mein Untertan?
13:00-14:00	MITAGSPAUSE
14:00-15:00	<p>Muskelmechanik des m. gluteus maximus und Referenzmaschine Unterkörper 2: Pendulum Leg Press</p> <ul style="list-style-type: none"> ⚡ Der m. gluteus maximus - Becoming Number 1 on social media ⚡ Was ist der Unterschied zur 45° Leg Press? ⚡ Gegen welchen Widerstand drücke ich? ⚡ Glute- oder Quaddominant?
15:00 - 16:30	<p>Muskelmechanik des m. latissimus dorsi und Referenzmaschine Oberkörper Pull: High Row</p> <ul style="list-style-type: none"> ⚡ Der m. latissimus dorsi - Unendliche Weiten, unendliche Möglichkeiten, unendliche Fähigkeiten ⚡ Gewicht ist nicht gleich Widerstand ⚡ Wie kann ich suboptimale Maschinen optimieren? ⚡ Maschinen in ihrer Konstruktionsweise und Wirkung vergleichen
16:30 - 18:00	<p>Muskelmechanik des m. pectoralis major und Referenzmaschine Oberkörper Push: Chest Press</p> <ul style="list-style-type: none"> ⚡ Der m. pectoralis major - never big enough ⚡ Der Vergleich verschiedener Chest Press Versionen - ihre Vorteile, ihre Nachteile ⚡ Den Unterschied zwischen freien Übungen und Maschinen verstehen ⚡ Kinetische Energie - Die Entscheidungsgrundlage für viele oder wenige Wiederholungen

SA 27.11.2021

SO 28.11.2021

09:00 - 18:00 UHR

TRILLER CROSSFIT
TRILLERGASSE 4,
1210 WIEN

DEUTSCH / GERMAN
VORTRAGSSPRACHE

€ 289,-
GESAMTPREIS

25 TEILNEHMER
MINDESTENS

INFOS ZUR ANREISE

27.-28.11.2021



TRILLER CROSSFIT TRILLERGASSE 4 1210 WIEN

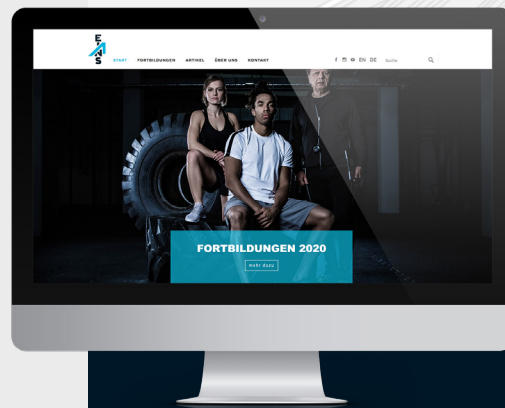
ANREISE MIT DEM AUTO

Direkt an der Autobahnabfahrt A22 Brünnerstraße/Shuttleworthstraße/Trillerpark 3 Stunden gratis parken auf mehr als 550 Kundenparkplätzen im Parkhaus Trillerpark!

Hier geht's zur Parkgarage: <http://www.trillerpark.at/>

ANREISE MIT ÖFFENTLICHEN VERKEHRSMITTELN

Floridsdorf „Am Spitz“ ist bequem mit der U6 oder verschiedenen Schnellbahnen erreichbar. Von dort sind es nur vier Strassenbahnstationen (30 und 31) bis zur Station Shuttleworthstraße. Das Einkaufszentrum Trillerpark ist dann in Sichtweite. Die Schnellbahnstationen Brünnerstraße und Jedlersdorf sind nur ca. 8 Gehminuten entfernt.



MEHR INFOS AUF DER WEBSEITE:

www.eins-a-coaching.at

