



2022

FORT BILD UNG

ZUR ANMELDUNG

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

Mag. Alexander Pürzel (AUT)

SA/SO
**09.04.
10.04.**

INHALT UND PROGRAMM

09.-10.04.22

WIE FUNKTIONIERT KRAFTTRAINING WIRKLICH?

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 und an ausgewählten Maschinenübungen. Mit diesem Wissen erschließt sich dir nicht nur ein tieferes Verständnis um die Wirkung und Ausführung von Übungen im Krafttraining, sondern du lernst auch Kompensationsstrategien zu erkennen, zu verstehen und auf sie richtig zu reagieren. Weiters wird dir klar werden, wo der Unterschied zwischen freien Übungen und Maschinen liegt und du wirst Maschinen in ihrer Konstruktionsweise und Wirkung verstehen.

Am Ende bist du in der Lage dir selbst herzuleiten, welche Krafttrainingsvariante für deine Sportler Sinn macht, wo ihre Schwächen liegen und wie du diese stärken kannst.

ZIELGRUPPE UND LEVEL: WER SOLLTE DIESE FORBILDUNG BESUCHEN?

- ↗ Trainer
sportartenübergreifend
- ↗ Sportwissenschaftler
- ↗ Personal Coaches
- ↗ Physiotherapeuten

BENEFITS: WARUM SOLLTEST DU DIESE FORBILDUNG 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

09.-10.04.22



“
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
UNO

INFOS ZUM ABLAUF

09.-10.04.22

THEMENSCHWERPUNKTE SAMSTAG, 09.04.2022

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 09.04.2022

SO 10.04.2022

09:00 - 18:00 UHR

TRILLER CROSSFIT
TRILLERGASSE 4,
1210 WIEN

DEUTSCH / GERMAN
VORTRAGSSPRACHE

€ 289,-
GESAMTPREIS

25 TEILNEHMER
MINDESTENS

INFOS ZUM ABLAUF

09.-10.04.22

THEMENSCHWERPUNKTE SONNTAG, 10.04.2022

ABLAUF

09:00 - 12:00

(Bio-)Mechanische Grundlagen

- ▲ 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

Referenzmaschine Unterkörper 1: 45° Leg Press

- ▲ 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

Muskelmechanik des m. gluteus maximus und Referenzmaschine Unterkörper 2: Pendulum Leg Press

- ▲ 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

Muskelmechanik des m. latissimus dorsi und Referenzmaschine Oberkörper Pull: High Row

- ▲ 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

Muskelmechanik des m. pectoralis major und Referenzmaschine Oberkörper Push: Chest Press

- ▲ 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 09.04.2022

SO 10.04.2022

09:00 - 18:00 UHR

TRILLER CROSSFIT
TRILLERGASSE 4,
1210 WIEN

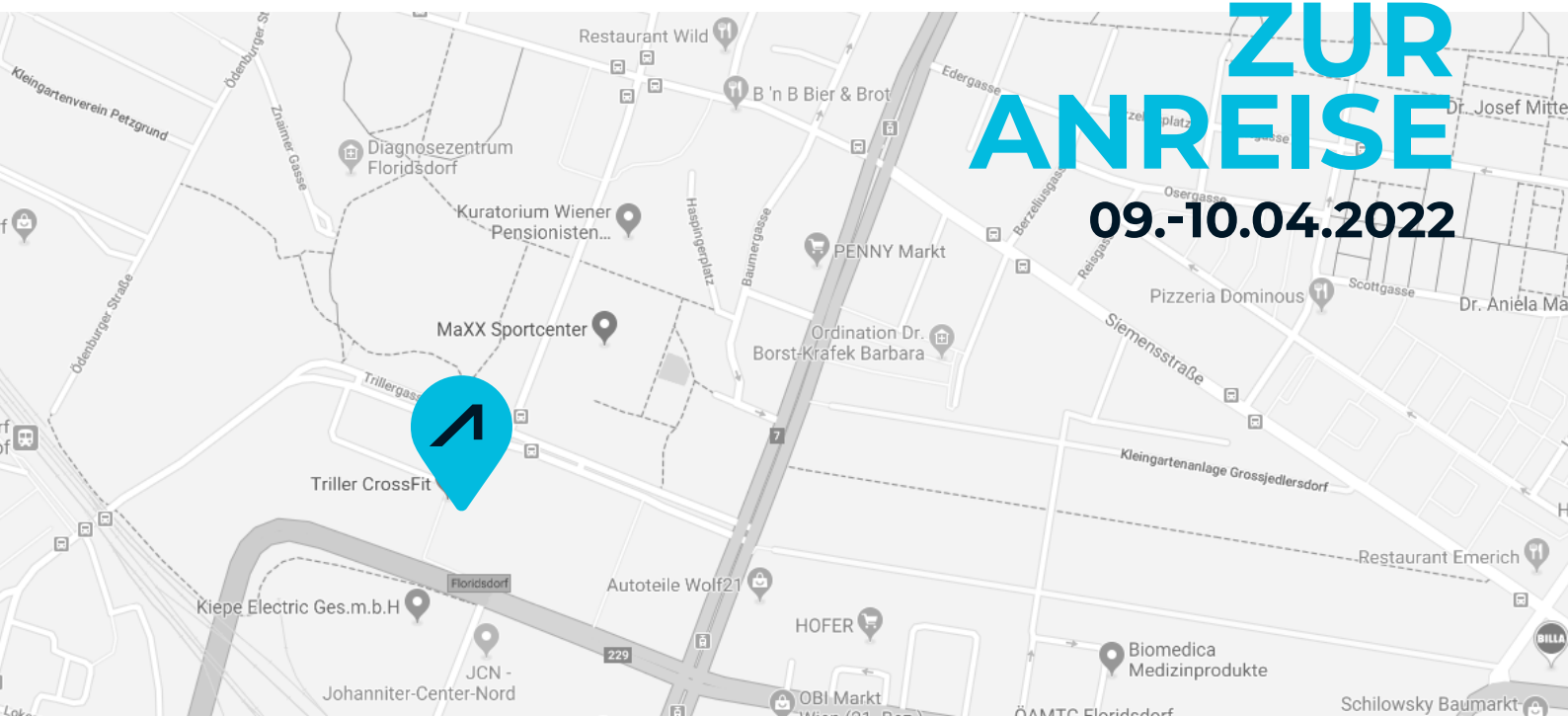
DEUTSCH / GERMAN
VORTRAGSSPRACHE

€ 289,-
GESAMTPREIS

25 TEILNEHMER
MINDESTENS

INFOS ZUR ANREISE

09.-10.04.2022



TRILLER CROSSFIT TRILLERGASSE 4 1210 WIEN

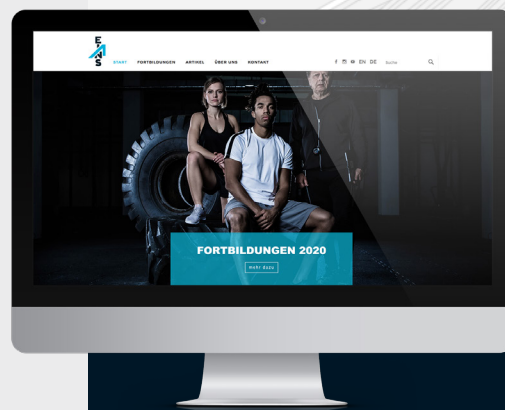
ANREISE MIT DEM AUTO

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



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

