

Krafttraining im Kieser Training-Konzept

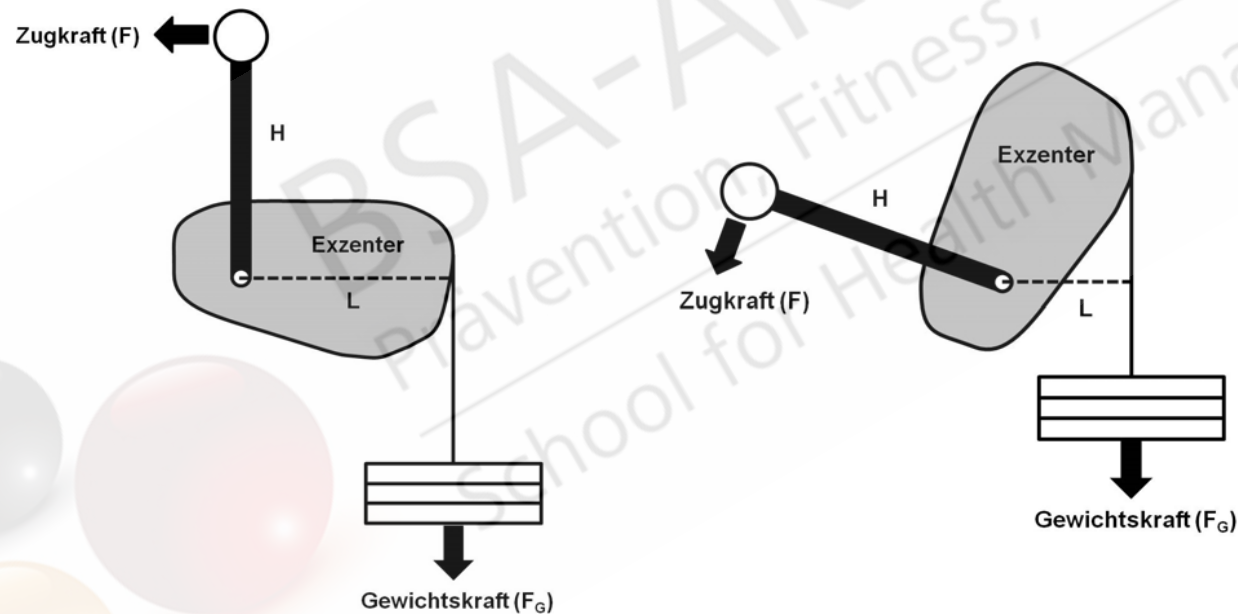
Vorteile von Krafttrainingsmaschinen:

- Einfach und schnell zu erlernende Bewegungsausführung
- Geringe Übungsvarianz, dadurch weniger Fehlerbilder
- Leichter Trainingseinstieg für Beginner
- Reduzierte Verletzungsgefahr durch vorgegebene Bewegungsführung
- Möglichkeit der Bewegungslimitierung
- Möglichkeit der Exzentertechnik
- Gute Standardisierung der Kraftdiagnostik durch geführte Bewegungen
- Größere Trainingseffizienz durch selektierte Bewegungen

Krafttraining im Kieser Training-Konzept

Exzentertechnik:

→ Manipulation des Lastarms der Gewichtskraft der Zusatzlast



Theorie der Maschineninstruktion

Ablaufschema der Instruktion:

1. Schaffen einer Bewegungsvorstellung
2. Voreinstellung der Maschine
3. Positionierung des Kunden
4. Ausführung



Theorie der Maschineninstruktion

Grundsätzliche Instruktionsregeln:

- Seitliche Positionierung zum Kunden
- Verbale Instruktion in präzisen, ganzen Sätzen
- Benennung der betroffenen Muskulatur (in Kundensprache)
- Kunden nicht anfassen
- Kunden beim Abschluss der Übung motivieren
- Sich auf die Stimmung des Kunden einstellen und diese anheben
- Beachtung der Standards hinsichtlich Übungsausführung

Theorie der Maschineninstruktion

Zusätzliche Instruktionskriterien:

- Kontrolle des Bewegungsumfangs während und am Ende der Übung?
- Klare und deutliche Ausdrucksweise?
- Setzt der Kunde die Korrekturen um?
- Legt der Kunde ein Handtuch unter?
- Aufforderung an den Kunden, auf die Uhr zu schauen?
- Erklärung der Maschineneinstellungen?
- Führt Kunde Trainingskarte selbst?