



**10 neue  
verblüffend  
innovative Ideen**

**100 neue  
leicht umsetzbare  
Programmvorlagen**

**1000 begeisterte  
Mitglieder, Kunden und Schüler!**



Kreis-, Zirkel-, Circuit-Training, Super-, Mega-, Hyper- und Cross-Circuits

# The Book of Games

Günter Robert Pölzer  
Fitness Fach-Dozent  
Staatl.gepr.Dipl.Trainer  
Ausbildungsleiter NFA

Intervall-Training mit und ohne Geräte und Hilfsmittel



# INHALTSVERZEICHNIS

Worum es in diesem Buch geht	004
Inhaltsverzeichnis	006
Inhaltsverzeichnis	007
Zwischen-Info	008
Spezifikation	009
Bereiche in denen man trainieren kann	010
Übersicht über die Belastungsmethoden	011
Belastungskomponenten und -methoden	012
Energienachschub-Versorgung	012
Die Summation der Einzelreize	013
Der Adaptationsreiz	014
Trainingsarten,- methoden und -systeme	015
Extensive- und intensive Intervallmethode im Vergleich	016 - 017
Das 1-Satz-Training (aus einer Studie) - das Kreis(Circuit)training	018 - 019
Koordination + Gleichgewicht	020 - 021
Gleichgewicht und seine Bedeutung für das Leben	022 - 023
Komponenten der koordinativen Fähigkeiten	024
Training der koordinativen Fähigkeiten	025
Praktische Beispiele zur Verbesserung der Koordination	026
Spezielle Trainingsformen der Koordination	027
Rules: Organisation & Grundlagen	029
Circuit-Grundformen	030
<b>NEU: HYPER-Circuit</b>	031
Classic Circuit	032
Super Circuit	033
Mega Circuit	034
Hyper-Circuit	035
Cross Circuit	036
Static Circuit	037
Speed Circuit	037
Tabata Circuit	038
H.I.S.T. Circuit	038
H.I.I.T. - Circuit	038
Power Circuit	039
COO-rdination Circuit	039
Hydraulic Circuit	039
Circuit-Training als Geschäftsmodell	040
Kraft-Circuit mit Animal Moves	041
Verschiedene Muster-Circuits	042-46
Drei spezielle Intervalle	047
Örtlichkeiten und Materialien	048
Details und Vorgangweise	049

# INHALTSVERZEICHNIS

Beispiele für Programme	050 - 053
Warm Up und Cool Down	054
Ermüdung - Erschöpfung - Übertraining	055
Koordinations- und Schnelligkeitsleiter	056 - 058
Fitness-Was ist das? - CrossFit	059
31 WOD - Workout of the day	060
31 Übungskarten für Anfänger und Champs	061 - 076
Alles Test - Bestandteile des Circuit-Trainings	077
24 Koordinations-Tests	078 - 083
Mögliche Grundbewegungen	084
Bewegungsamplituden	085
Stretching-Übungen	086 - 087
Stretching-Übungen	088 - 089
Progression des Stretchings	090
Partnertraining mit Handtuch	091
Partnertraining mit Körpergewicht	092 - 093
Werden Sie zum „Boxer“	094
Bewegungs-Ideen	095
CARDIO-Übungen	096
Sechzehn Cardio-Übungen	097 - 102
Animal Moving - Primal Moves	103 - 108
Partner-Relaxation	109
Fachbücher-Angebot	110
Spezielle Angebote	111
Posture Analysis System	112
Posture Analysis System Angebot	113
Professional Personal Trainer	114
Hardcore - Sixpack-Kompendium	115
Living Longer Stronger	116
Animal Moving - 250 Übungen	117
Fitness in Theorie und Praxis Bd.1	118
DER Übungskatalog	119
Fitness in Theorie und Praxis Bd.2	120
Das ultimative Kettlebell-Kompendium	121
Optimale Trainingsübungen 1	122
Optimale Trainingsplanung 2	122
Der FIGUR-Berater	123
PILATES - Matwork und Machines	124
Combat SPEED - Einfach schneller sein	125
Stretch Your Life by stretching your body	126
Fitness-History 6000 Jahre Fitness	127
35 Power-Point-Präsentationen	128

# Übersicht über alle Belastungsmethoden

Motorische Fähigkeiten	Reiz-Intensität	Reiz-Dichte	Reiz-Dauer	Reiz-Umfang
<b>K</b> <b>KRAFT</b> Definition: Kraft stellt als physikalische Größe das Maß des Einwirkens auf einen anderen Körper dar	<b>40%</b> und mehr, je nach Lage der Trainingsreizschwelle	<b>WHM</b>	Je nach Zielsetzung: IK = 1-5 WH mit 80-100 % Hypertrophie 6-15 WH mit 60-80 %	Summe der bewältigten Lasten in kg, bzw. t
<b>A</b> <b>AUSDAUER</b> Definition: Ausdauer stellt das Maß der Ermüdungswiderstandsfähigkeit dar	mehr als <b>50%</b> der $VO_2^{max.}$ , bei Anfängern Puls mind. 130	im Bereich oder über dem Steady-state-Tempo als <b>EXTENSIVE IVM</b> B:P 1:1 - 1:0,5	ab ca. 10' erste Wirkungen, als A-TR erst ab ca. 30' umfassende TR-Wirkungen	Gesamtstrecke oder Gesamtzeit
<b>S</b> <b>SCHNELLIGKEIT</b> Definition: Schnelligkeit ist die Fähigkeit Bewegungen in der kürzestmöglichen Zeit durchzuführen	<b>100%</b>	<b>WHM</b>	nicht länger als 5-8 " (10")	Anzahl der Läufe über 5-8" ca. 8-10 x mit sehr langen Pausen
<b>SA</b> <b>SCHNELLIGKEITSAUSDAUER</b> Definition: Belastung von rund 1 min Dauer mit überwiegend anaerob-laktazider Energiebereitstellung	<b>80-100%</b>	<b>INTENSIVE IVM</b> B: P 1:3 - 1:6/8/10	-rund 1' -bei intensivem Intervall 2/3 bis das Doppelte der Wettkampfleistung mit max. Int.	z.B. 4-6 Läufe 400m-100% I. WH- u. Serienzahlen bei intensivem Intervall
<b>KA</b> <b>KRAFTAUSDAUER</b> Definition: Die Ermüdungswiderstandsfähigkeit des Muskels bei länger-dauernden Kräfteinsätzen	<b>20-50%</b> sportartspezifisch	<b>EXTENSIVE ODER INTENSIVE IVM</b> sportartspezifisch	bis zur lokalen oder totalen Erschöpfung	4-6 Serien mit ca. 60% der max. möglichen WH
<b>SK</b> <b>SCHNELLKRAFT</b> Definition: Fähigkeit des Muskels, einen Widerstand in kürzester Zeit zu überwinden	<b>40-70%</b> sportartspezifisch	<b>WHM</b>	nur solange die letzte WH so schnell ist wie die Erste	Anzahl der WH und Serien (explosiv) z.B. 3-6 Serien 6-10 WH

# Die Summation der Einzelreize

Die Einzelreize innerhalb einer Serie subsumieren sich und lösen entsprechende Reaktion während der Ausführung aus. Theorie dazu sind zB.: ATP-Mangel-Theorie, Zerstörungen von Gewebeteilen im Bereich der Sarkomere oder entsprechende chemisch-mechanische Überlastungen.

Die entsprechenden Trainingsmethoden sind großteils Erfahrungswissen und noch keine echten Beweisketten.

So ist neben der Intensität, der Dauer und der Summierung der Einzelreize auch die Anzahl der Serien (Sätze) immer noch ein Diskussionsthema zwischen den Fachleuten.

## Ist der Reiz zu schwach oder dauert nicht ausreichend lang gibt es keine Adaptation!

**Der unterschwellige schwache Reiz** bewirkt nichts.

**Der unterschwellige starke Reiz** bewirkt eine Anpassung nach unten.

**Der überschwellige schwache Reiz** hält den derzeitigen Stand aufrecht.

**Der überschwellige starke Reiz** löst eine Adaptation aus!

**Der überschwellige überstarke Reiz** bewirkt Übertraining und schwächt das System!



## Der Adaptationsreiz besteht aus

der Höhe des Reizes

und

der Dauer des Reizes

Die Intensität (**Reizhöhe**) muss mindestens

**40-50% der Maximalkraft**

(trainingszustandsabhängig) erreichen, damit bei Untrainierten eine Anpassung (**Adaptation**) erzielt wird.

Bei **Fortgeschrittenen** sind **60-70%** nötig.

Die Dauer (**Reizdauer**) muss mindestens

**6-7 Sekunden**

erreichen, damit bei eine Anpassung (**Adaptation**) erzielt werden kann. Bei einer kürzeren Reizdauer wird keine Anpassung (Adaptation) erreicht.

## Ist der Reiz zu schwach oder dauert nicht ausreichend lang gibt es keine Adaptation!

## Die maximal mögliche Wiederholungszahl steuert die Art der Adaptation!

Die **maximal mögliche Wiederholungszahl** bestimmt die Anpassungserscheinungen der Muskulatur, welche dabei zum Einsatz kam. Es kann die **Maximalkraft**, die **Hypertrophie** (Dickenwachstum) oder die **Kraftausdauer** trainiert werden. Um die Muskulatur optimal zu trainieren, müssen alle 3 Bereiche in regelmäßigen Abständen angepasst werden!

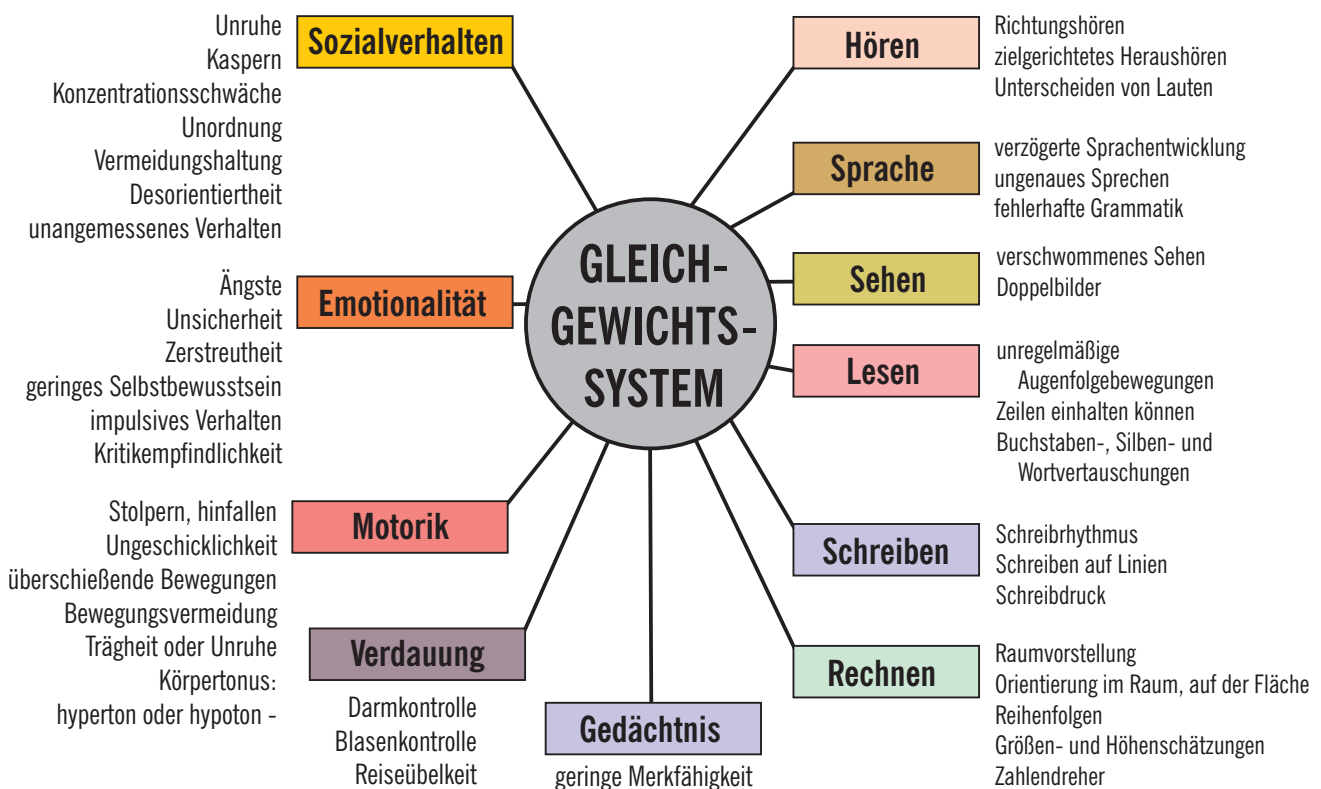
# Das Gleichgewicht + Gleichgewicht

GEWICHT GEWICHT

## Das Gleichgewicht und seine Bedeutung für das Leben und Verhalten

Gut funktionierende Sinnessysteme sind eine wichtige Voraussetzung für das Lernen und für angemessenes Verhalten. Im besonderen Maße gilt das für das Gleichgewichtssystem. Dieses System ist das erste Sinnessystem, welches in der Embryonalentwicklung angelegt wird und zu funktionieren beginnt. **Schon in der embryonalen Phase ist das Gleichgewichtsorgan voll funktionstüchtig** und registriert erste Lageveränderungen. Bei der Geburt ist der Hirnnerv, der vom Gleichgewichtsorgan ins Gehirn führt (8. Gehirnnerv), schon myelinisiert und damit voll funktionstüchtig. Bei der Myelinisierung werden Fettschichten um den Nerv gelegt, die die Impulsweiterleitung erheblich beschleunigen. Dass bei der Entwicklung des menschlichen Fötus so viel Wert auf diese Myelinisierung gelegt wird, obwohl in dieser Zeit ganz viel andere Wachstums- und Entwicklungsprozesse parallel laufen, zeigt die **enorme Bedeutung dieses Organs für das Überleben**.

Ab ca. der 8. Schwangerschaftswoche werden Lageveränderungen registriert und damit auch schon im sich entwickelnden Gehirn verarbeitet. Hieraus erklärt sich die große Wichtigkeit ausreichender Bewegung während der Schwangerschaft. Kommt es zum Beispiel bei einer Risikoschwangerschaft zu langen Phasen des Liegens, so wird der Fötus nicht mit genügend vestibulären Reizen versorgt und das kann sich dann später in nicht altersgerechten Gleichgewichtsleistungen zeigen.



Das Gleichgewichtssystem steht mit sehr vielen Teilen des Gehirns in Verbindung. Ein gut funktionierendes Gleichgewichtssystem ist eine unabdingbare Voraussetzung für gelungene auditive und visuelle Wahrnehmungsleistungen. Unausgewogenheiten können sich u.a. auch in der Haltung zeigen. Menschen mit eher schlaffer Körperspannung und Menschen mit einer starken Grundspannung in der Muskulatur zeigen oft Auffälligkeiten in der Gleichgewichtsverarbeitung. Raumvorstellungen setzen auch ein gut integriertes Vestibularsystem voraus. Störungen zeigen sich bei Zahlendrehern, Buchstabenvertauschungen (b-d, 3-Schreibschrift-E, p-q, M-W ...). Auch die Fähigkeit, Zeiten einschätzen zu können und sich zeitlich zu orientieren, hängt mit dem Gleichgewichtssinn zusammen.

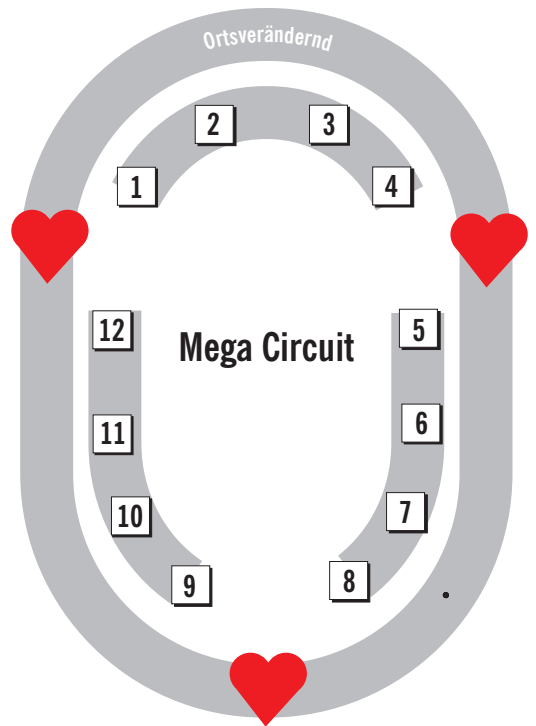
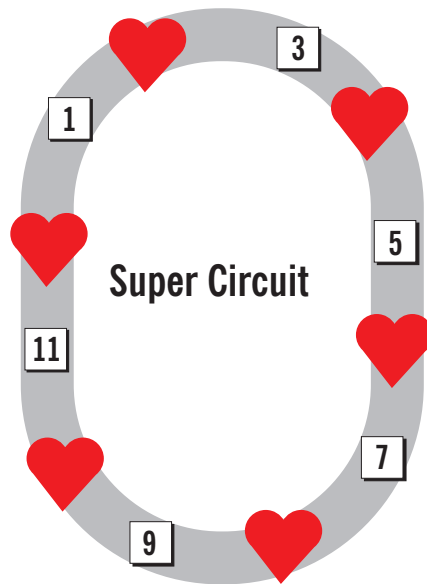
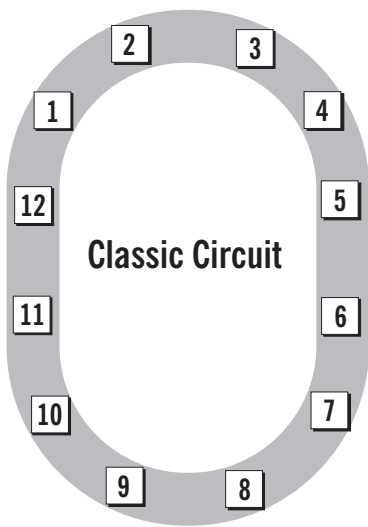
Das Gleichgewichtsorgan steht direkt über den vestibulo-okularen Reflex mit den Augen in Verbindung. Dieser Reflex dient der Stabilisierung des Bildes auf der Netzhaut der Augen bei Kopfbewegungen. Jede Lageveränderung des Kopfes wird gemessen und



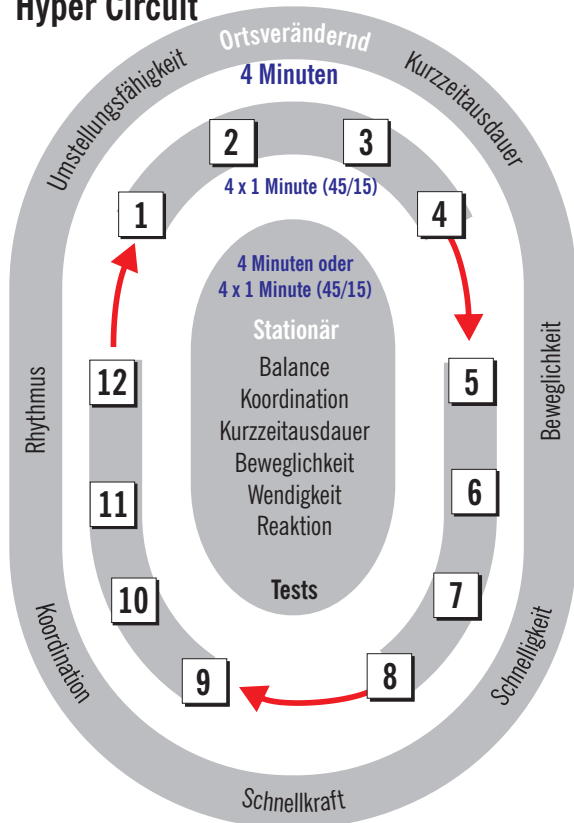
FUNCTIONAL

TRAINING

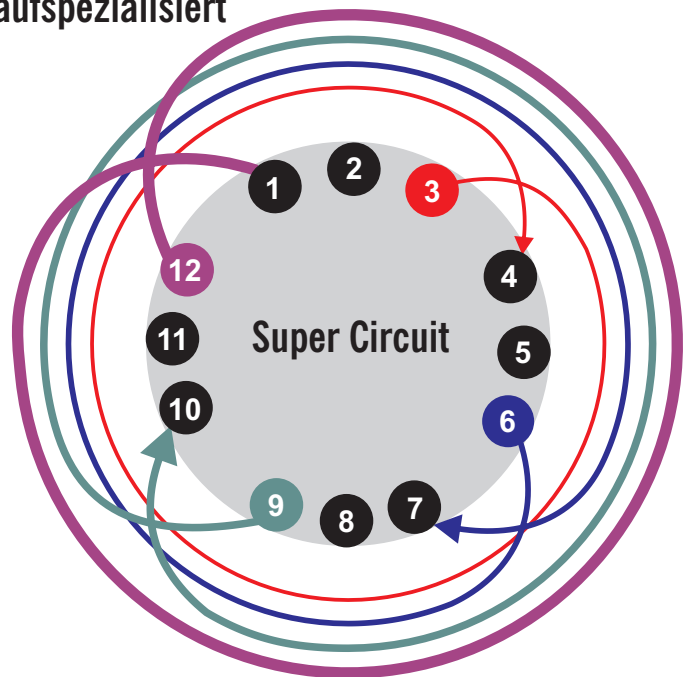
# Circuit-Grundformen



## Hyper Circuit



## Laufspezialisiert



## Laufspezialisiert



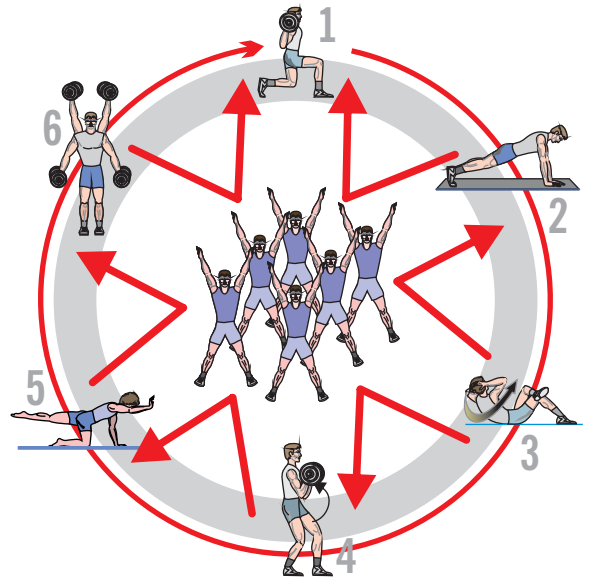


# TRAINING IM KREISBETRIEB

Kreistraining / Zirkeltraining / Circuit-Training

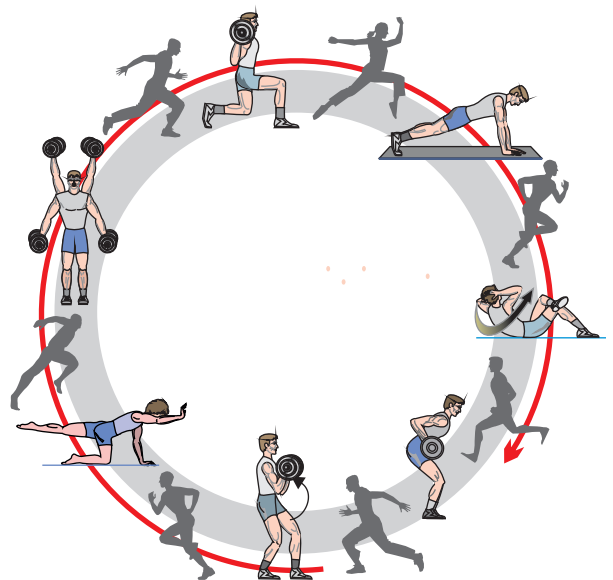
## Super-Circuit - Kraft- und stationäre Ausdaueraktivität im Wechsel

**1** Beim **SUPER-CIRCUIT** werden jeweils zwischen die Kraftstationen eine Ausdauertrainingsform eingeschoben, so kann gleichzeitig Kraft und Ausdauer in einem Zirkel trainiert werden. Die nebenstehende Form ist im **Gymnastikraum** einsetzbar. Nach jeder Kraftstation eilen alle Teilnehmer zur Mitte und dann wird eine Sequenz **stationäres aerobes Training zur Musik mit Trainer** durchgeführt. Dieser Teil kann zeitlich größer sein. Dann in der Pause wieder zu den Kraftstationen und die nächste Kraftstation durchführen usw. Wie bei allen Zirkeltrainings können auch hier Rundenpausen gesetzt werden und 2-4 Zyklen festgelegt werden.



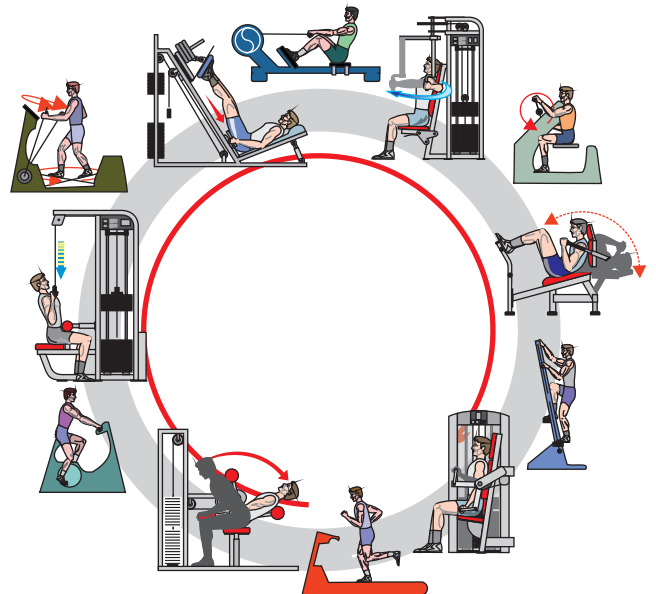
## Super-Circuit - Kraft- und ortsverändernde Ausdaueraktivitäten im Wechsel

**2** Die **zweite Form des SUPERCIRCUIT** kann direkt im Aerobicraum durchgeführt werden. Nun besteht der Kraftzirkel aus einfachen Übungen mit transportablen Gerätschaften und der Ausdauer-Zirkel besteht aus z.B. Laufen in verschiedenen Geschwindigkeiten, verschiedene Laufstile wie etwa Anfersen, Kniehochziehen, Hopserlauf, Seitlauf, rückwärts laufen mit Armbewegungen usw. Immer eine Kraftstation und dann 1-2 Runden laufen und wieder Kraft usw. Wie bei allen Zirkeltrainings können auch hier Rundenpausen gesetzt werden und 2-4 Zyklen festgelegt werden. Bei allen Zirkeltrainingsformen können die unterschiedlichen Zeitintervalle mittels Zuruf, Pfliffe oder musikalischer Kurzstücke verdeutlicht werden.

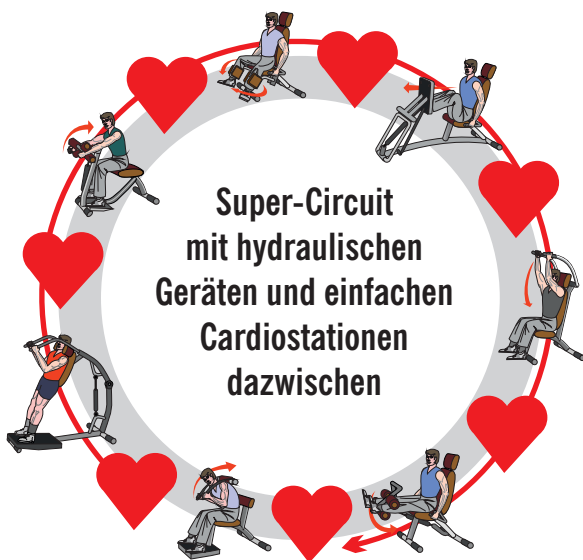


## Super-Circuit - Kraft- und stationäre Ausdaueraktivitäten im Wechsel

**3** Die **dritte Form des SUPERCIRCUIT** kann direkt im Fitness-Geräteraum durchgeführt werden. Nun besteht der Kraftzirkel aus Fitnessmaschinen, bei welchen durch einfaches Umstecken das jeweilige Gewicht schnell angepasst werden kann und der Ausdauer-Zirkel besteht aus z.B. Fahrradergometer, Stepper, Rudermaschinen, Laufbänder und Climber. Wichtig ist bei allen Formen des Kreisbetriebes die Kenntnis der Übungen und die Möglichkeit die jeweilige Übungsintensität schnell an die Person anzupassen. Wie bei allen Zirkeltrainings können auch hier Rundenpausen gesetzt werden und 2-4 Zyklen festgelegt werden. Bei allen Zirkeltrainingsformen können die unterschiedlichen Zeitintervalle mittels Zuruf, Pfliffe oder musikalischer Kurzstücke verdeutlicht werden.



# CIRCUIT-TRAINING als Geschäftsmodell



## KIESER-TRAINING - Franchisekette One Set Principle - Super Slow Principle

1. Trainieren Sie ein- bis zweimal pro Woche.
2. Trainieren Sie die Muskeln des Unterkörpers zuerst.
3. Wählen Sie ein Gewicht, mit dem Sie 60 bis 90 Sekunden trainieren.
4. Vermeiden Sie unter allen Umständen ruckartige oder schnelle Bewegungen!
5. Führen Sie jede Übung bis zur lokalen Erschöpfung der betroffenen Muskeln aus,
6. Vermeiden Sie jede Hilfe durch Drehen oder Mitschwingen des Körpers.
7. Isolieren Sie die Muskeln so weit wie möglich.
8. Halten Sie während der Anstrengung nie den Atem an.
9. Wechseln Sie ohne Unterbrechung von einer Maschine zur anderen.
10. Trainieren Sie einen Satz bis zur lokalen Erschöpfung des Muskels.
11. Erhöhen Sie das Gewicht nie auf Kosten einer sauberen Übungsausführung.
12. Notieren Sie das Gewicht für das nächste Training auf Ihrer Trainingskarte.
13. Trinken Sie vor, während und nach dem Training ausreichend Wasser.
14. Gönnen Sie Ihren Muskeln nach dem Training 8 Stunden Erholung.

## „Mrs. Sporty“ - Frauen-Fitnessclub-Kette Hydraulische Doppelfunktionsgeräte und Cardio

Es sind Kleinstudios mit 80-200qm und folgendem Angebot: Zirkeltraining auf hydraulische Geräten und einfachen Ausdauerstationen dazwischen - Steps usw. Zusätzlich wird auch mit Ernährungsberatung gearbeitet. Da der Kapitalaufwand gering ist, keine Fachkenntnisse vorausgesetzt werden und mit der ehemaligen Tennisspielerin Steffi Graf als Mitinhaberin und prominente Galionsfigur, ist die Nachfrage in den letzten 12 Jahren sehr stark gestiegen. In 8 europäischen Ländern ist Mrs. Sporty mit über 550 Studios vertreten. Das Einstiegskapital als Franchisenehmer beträgt € 29.000,- der gesamte Kapitalbedarf liegt zwischen 45.000 und 60.000 Euro.

## „Functional Training“ Training für den Alltag (ADL) und Sport (ASL)

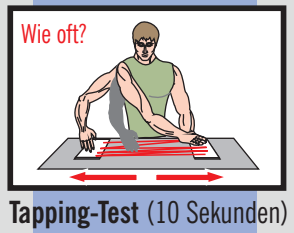
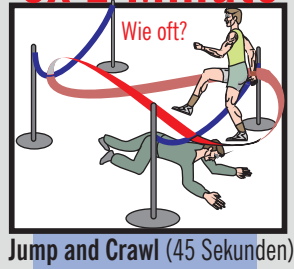
„Functional Training“ ist die Antwort auf die Fitnessstudios mit deren isolierten Trainingsmaschinen für jeden Muskel. Man sitzt fast in allen Maschinen und betätigt auf festgelegten Bahnen Maschinenarme um fit und kräftig zu werden. Die wenigsten Maschinenübungen sind wirklich für den Alltagsgebrauch sinnvoll. Mit „Functional Training“ sollen für den Alltag oder den Sport Bewegungsformen gemacht werden, diese auch unterstützen oder simulieren. Mit dem „Functional Training“ wurde auch die Welle des „Trainings ohne Geräte“ eingeläutet. Die Buchhandlungen haben eine Vielzahl von Büchern für Functional Training und auch Training ohne Geräte im Angebot. Die Menschen haben wieder Gefallen an Liegstützen, Kniebeugen und Klimmzügen ohne aufwändig konstruierte Maschinen dazu benützen zu müssen. Back to the roots! Und auch die Fitnessindustrie ist auf diesen Zug auf gesprungen...!

# 3 Läufer im Minuten-Intervall - Zeiten stoppen

Balanzieren auf den umgekehrten Langbänken

3 Stationen mit 45/15 Sek.

3x 1 Minute



Drehen beim Laufen

Unten durch robben

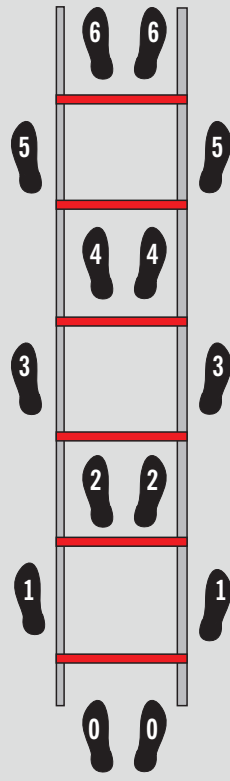
Zick-Zack-Lauf

**START**  
**ZIEL**

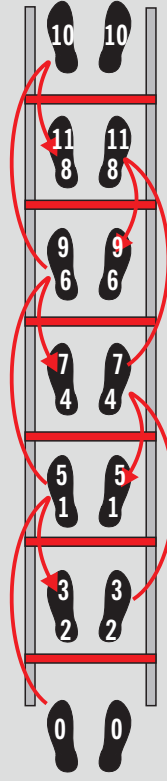
# Leiter Bewegungen



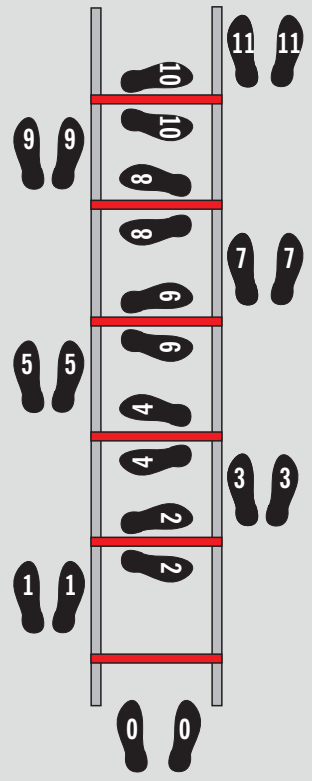
Einzel/doppelt



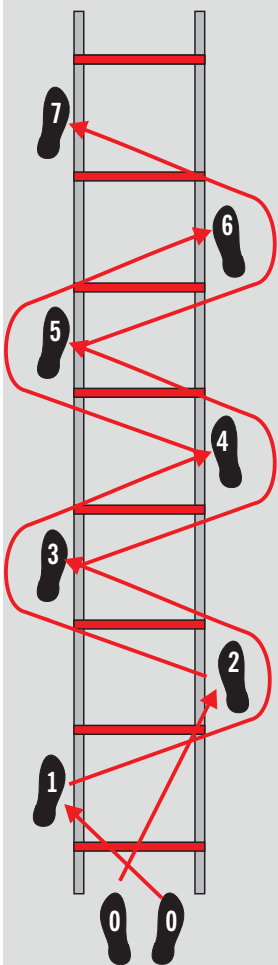
Außen - innen



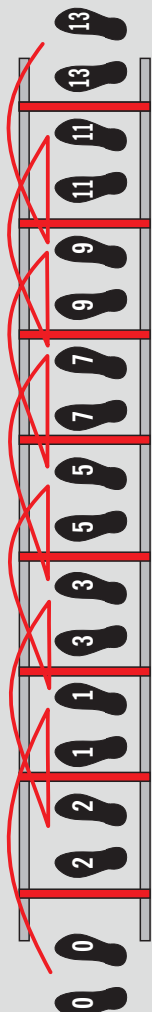
2 vor 1 zurück



Innen quer/außen gerade



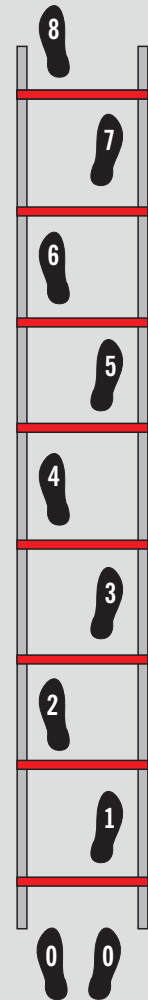
Immer über Kreuz



2 vor 1 zurück



Doppel-hoppel



Rechts-Links etc.

# 31

WORKOUTS OF THE DAY

BECAUSE RESULTS MATTER!



Foto: © Valeriy Lebedov - Fotolia.com



UNCHAIN  
YOUR  
STRENGTH

Foto: © Jro-grafik - Fotolia.com

# STADIUM

1 Runde  
Keine Pausen

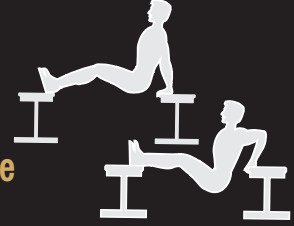
# STAIRFIGHT

May the force be with you!



Between each exercise  
50 Steps Sprint -  
downstairs going

1 Minute  
Dips



1 Minute  
Twisted Crunches



1 Minute  
Squat Thrusts



1 Minute  
Push Ups



ALWAYS REMEMBER  
FIRST WARM UP  
→ COOL DOWN

Es wird immer die Zeit einer Runde genommen.  
Keine Pausen zwischen den Übungen halten!

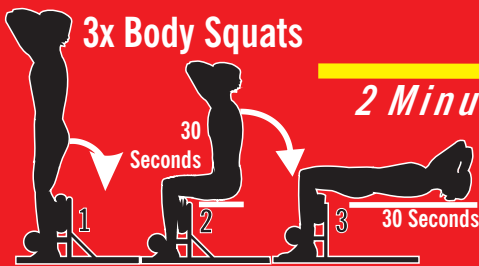
NÄCHSTE RUNDE



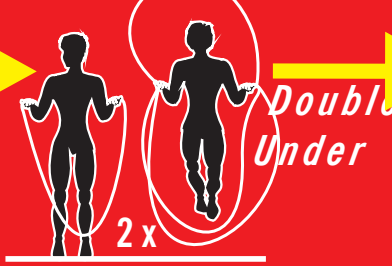
# WINNER

2 - 4 Runden  
Rundenpause 5 Minuten

# Workout



2 Minutes



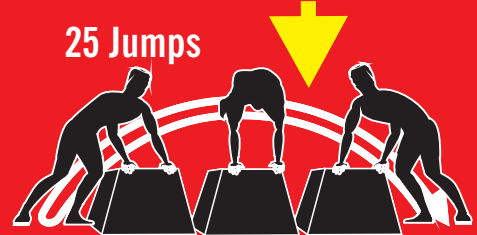
Double Under



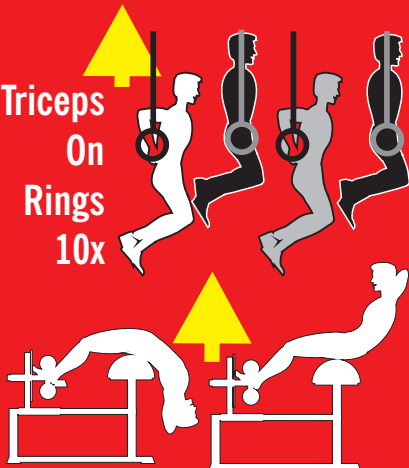
Rope Climbing  
5x 4m



Sledge pulling  
100kg  
20m



25 Jumps



Triceps  
On  
Rings  
10x

Glute-Ham-Device 20x



1st  
Place

Es wird immer die Zeit einer Runde genommen.  
Keine Pausen zwischen den Übungen halten!

NÄCHSTE RUNDE



# ALL IN

2 - 4 Runden  
Rundenpause 5 Minuten

# All Muscles

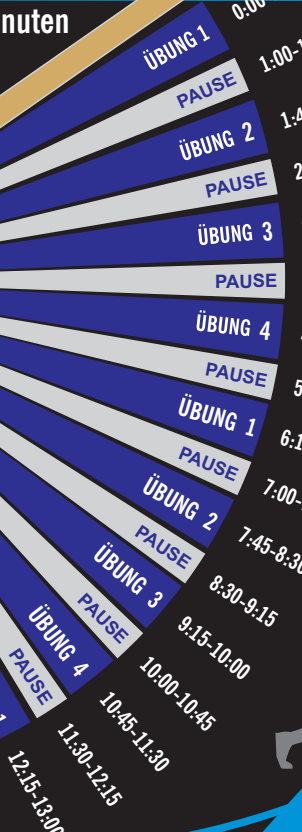
1

Burpees



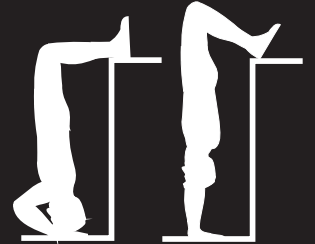
2

Dragon Flag



Push Ups

4



3

Mountain Climber



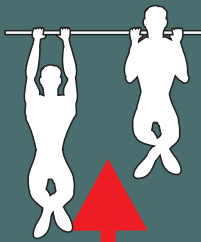
Es wird immer die Zeit einer Runde genommen.  
Keine Pausen zwischen den Übungen halten!

NÄCHSTE RUNDE

# STUDENT

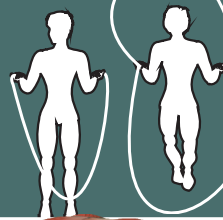
2 - 4 Runden  
Rundenpause 5 Minuten

# Workout



Narrow Pull Ups  
10x

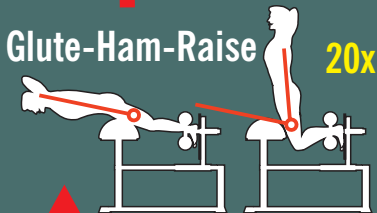
2 Minutes



Rope jumping



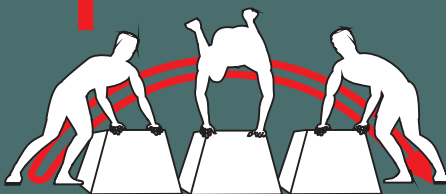
20x  
Semi Plank Push Ups



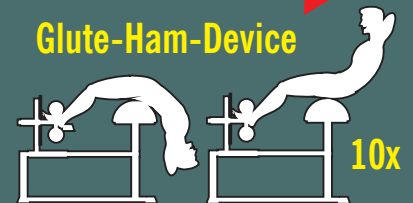
Glute-Ham-Raise  
20x



20x  
Back Squats



20x Jumper



Glute-Ham-Device  
10x



Es wird immer die Zeit einer Runde genommen.  
Keine Pausen zwischen den Übungen halten!

NÄCHSTE RUNDE



# ALLES TEST?!



**Ein Test ist** ein wissenschaftliches Routineverfahren zur Untersuchung eines oder mehrerer empirisch abgrenzbarer Persönlichkeitsmerkmale. Der Test soll eine möglichst quantitative Aussage über den relativen Grad der individuellen Merkmalsausprägung geben.

*Lienert, 1969*

## Wie können sportmotorische Fähigkeiten getestet (gemessen) werden?

- > auf Basis sportmotorischer Fertigkeiten
- > Rückschluss auf sportmotorische Fähigkeiten

## Sportmotorische Fähigkeit - Fertigkeit

### MOTORIK

Motorische Fähigkeiten		Motorische Fertigkeiten	
<p>Basisfähigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maximalkraft</li> <li>- Aerobe Ausdauer</li> <li>- Koordination bei Präzisionsaufgaben</li> <li>...</li> </ul>	<p>Komplexe Fähigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schnellkraft</li> <li>- Kraftausdauer</li> <li>- Anaerobe Ausdauer</li> <li>- Koordination unter Zeitdruck</li> <li>- Beweglichkeit</li> <li>...</li> </ul>	<p>Basisfertigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- laufen</li> <li>- springen</li> <li>- werfen</li> <li>...</li> </ul>	<p>Komplexe Fertigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dribbeln</li> <li>- schwimmen</li> <li>- fangen</li> <li>- balancieren</li> <li>...</li> </ul>

*Bös, 2001*

## Sportmotorischer Test

**Eindimensionaler Test:** Erfassung möglichst einer motorischen Fähigkeit: Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Gelenkigkeit oder Koordination.

**Mehrdimensionaler Test:** Erfassen mehrerer motorischer Fähigkeiten über eine Testbatterie.

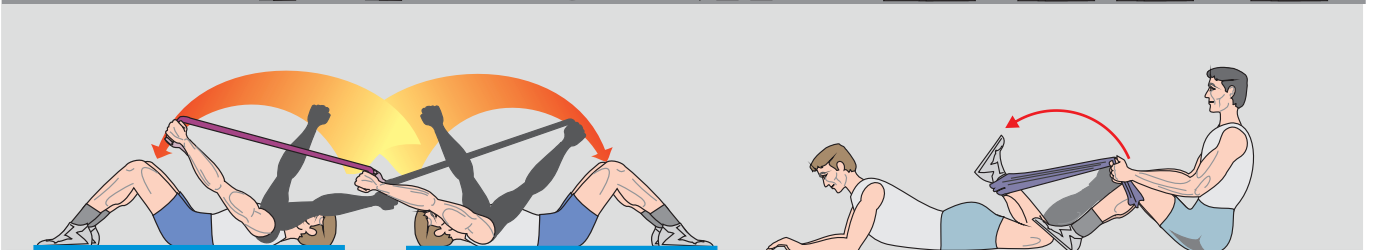
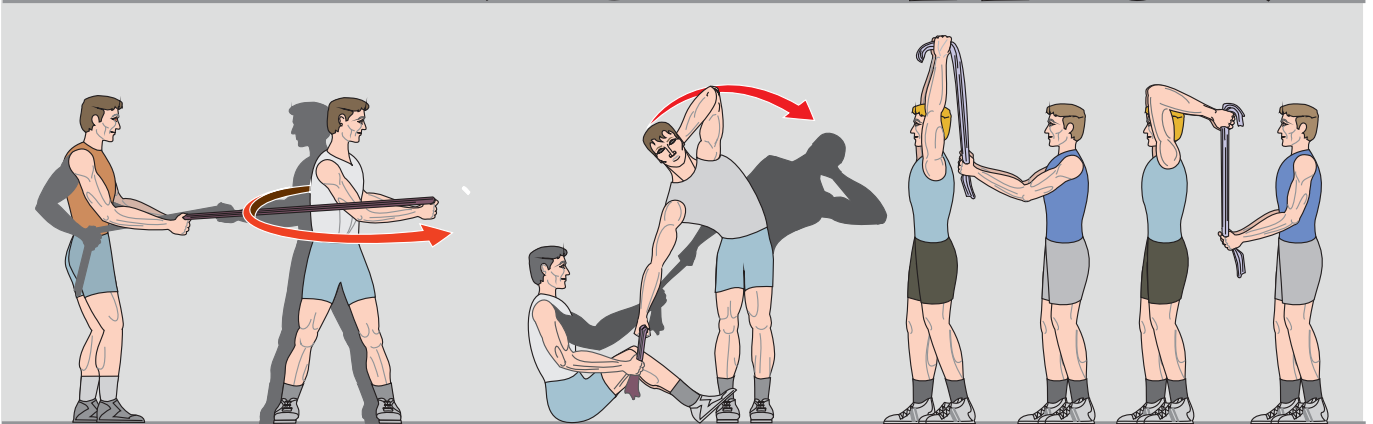
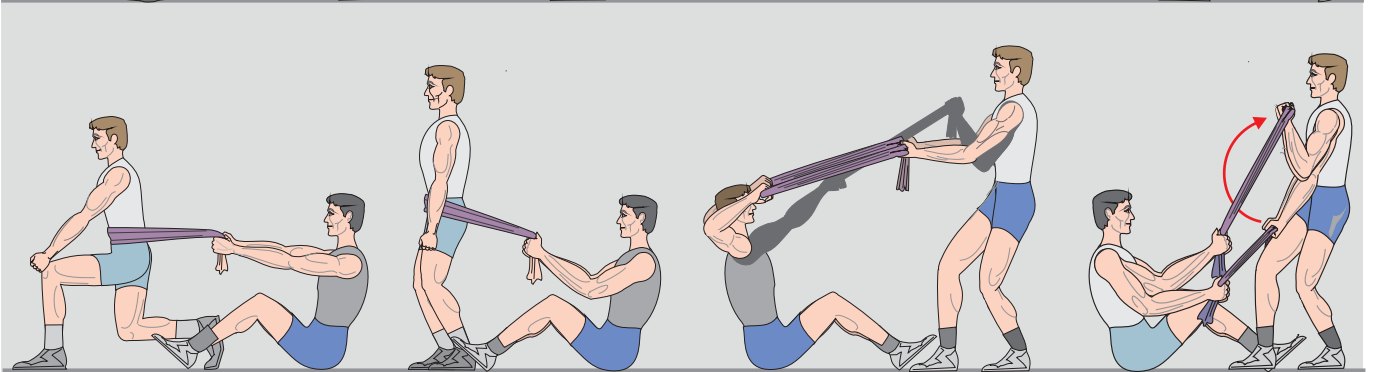
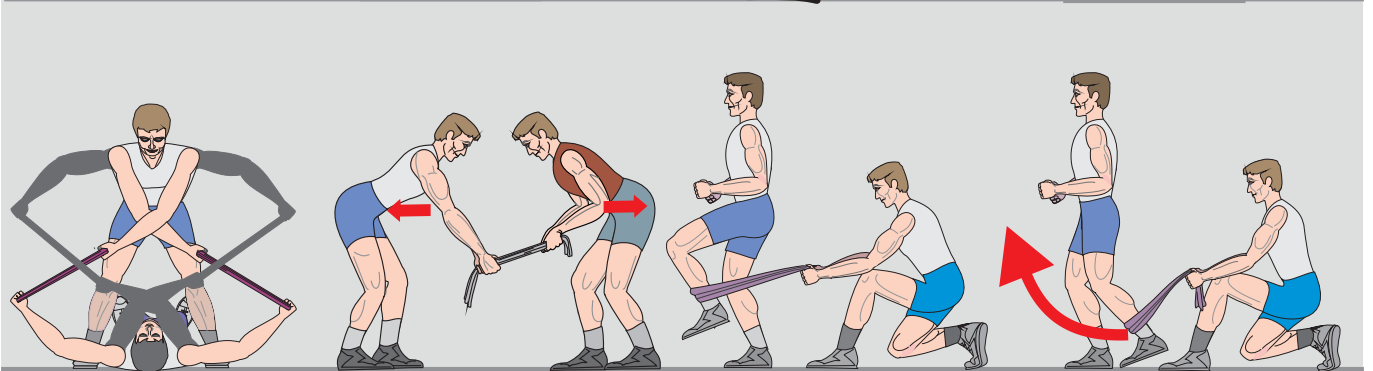
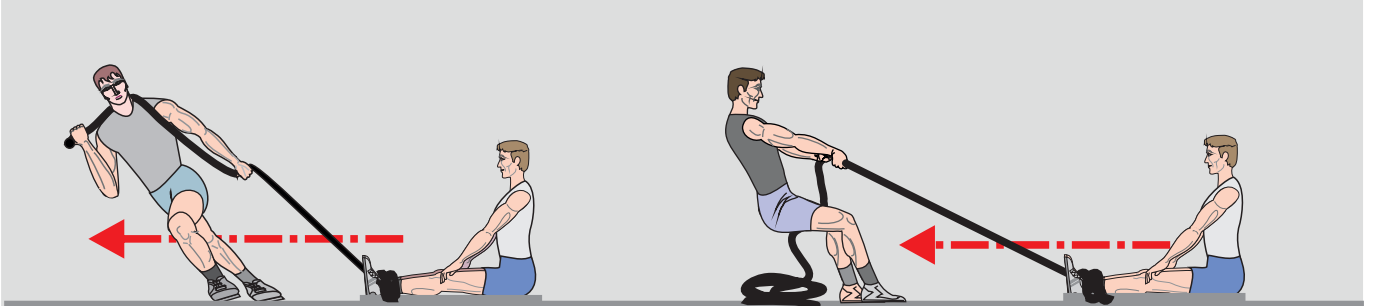
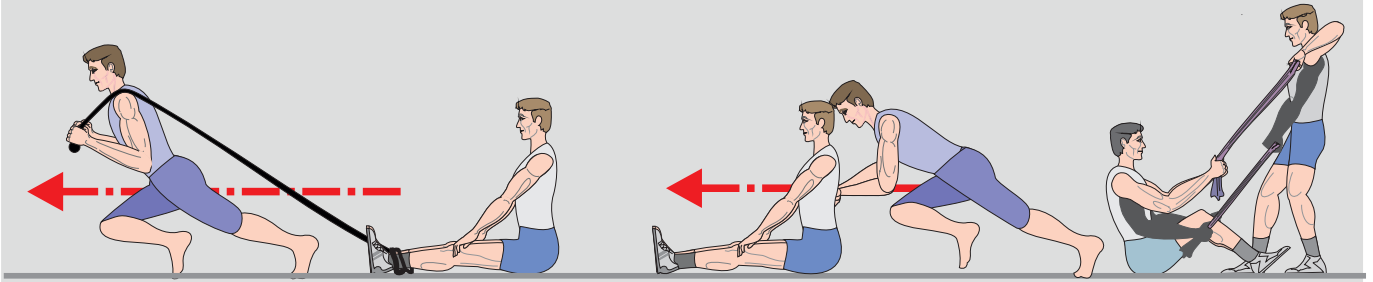
Anzustreben ist:

Ausschalten technischer oder koordinativer Einflüsse auf die Testleistung bei Konditionstests bzw.

Ausschalten konditioneller Einflüsse bei Koordinations-, Fertigungs- und Techniktests



# HANDTUCH - WORKOUT



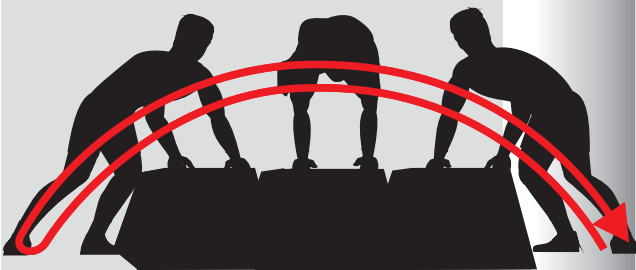
# CARDIO-TRAINING



**CARDIO X-ERCISES**  
**DIFFERENT RUNNING-STYLES**



**CARDIO X-ERCISES**  
**HURDLES SPRINT**



**CARDIO X-ERCISES**  
**JUMPING OVER THE BOX**



**CARDIO X-ERCISES**  
**ZIG ZAG SPRINT**



# ANIMAL MOVES

## PRIMAL MOVES

### NATÜRLICHE BEWEGUNG



ist immer ökonomisch und maximal effizient. Unsere Art der Vorwärtsbewegung ist kulturbedingt stark von unseren Alltags-Anforderungen eingeschränkt und verändert worden. In der Überwindung von Hindernissen sind wir schwach geworden, klettern gehört nicht mehr zum Alltag, ja sogar laufen und springen ist uns teilweise fremd geworden. In den letzten 15 Jahren sind verschiedene Trends entstanden, um diese Entwicklungen zu ändern!

Bereits seit Jahrtausenden bewegen sich der Mensch in freier Natur - bei der Jagd - im Krieg - bewusst anders!



Nicht gesehen werden, kein Ziel bieten, Hindernisse so schnell und effizient wie möglich zu überwinden, sogar Robben und Kriechen, Laufen und Springen sind bei Gefahr anders als im normalen Leben. Das Militär bevorzugte immer eine geländeangepasste Bewegungstechnik - daraus entstanden Fitness/Freizeit-trends, die diese Bewegungs-

*Use it or lose it!*

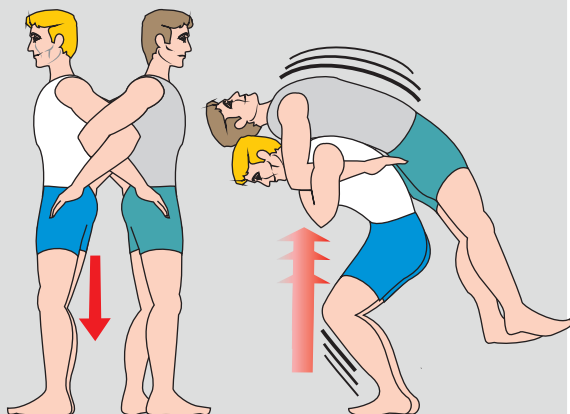


formen aufgriffen und die heutige Großstadtarchitektur als Herausforderung sehen, diese neuen Hindernisse schnell und effizient zu überwinden. Vielfach sind auch Bewegungstechniken der Tiere Vorlage geworden, um nach Studium derselben, verbesserte Techniken zu entwickeln, um zu klettern und kriechen, springen



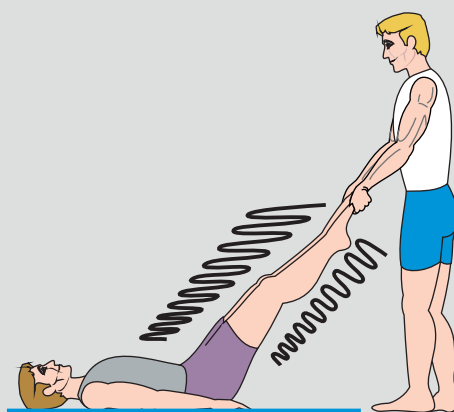
und zu laufen - **menschliche Interpretationen**

# RELAXATION



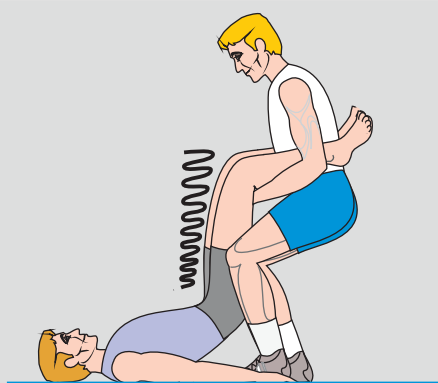
## Ausschütteln - Relaxing

Sie stehen beide Rücken an Rücken mit eingehängten Armen. Sie gehen etwas in die Knie, so dass sich Ihr Gesäß unterhalb des Gesäß Ihres Klienten befindet. Nun ziehen Sie Ihren Klienten etwas heran und beginnen, sich mit gebeugten Knien langsam vorzubeugen, damit er regelrecht auf Ihrem Rücken liegt. Nun beginnen Sie Ihren Klienten, der ganz entspannt liegt, etwa 1 Minute gut durchzuschütteln und laden ihn dann langsam wieder ab.



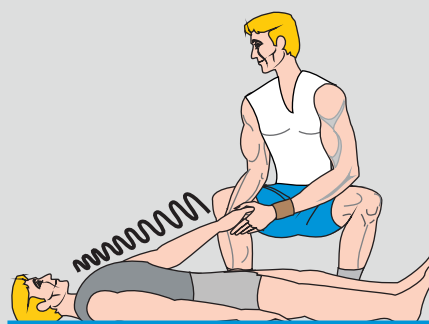
## Beine ausschütteln

Der Proband liegt in der Rückenlage auf dem Boden. Sie nehmen jetzt von beiden Füßen die Zehen, heben die Beine in Hüfthöhe an und schütteln die Beine aus. Beginnen Sie beide Beine gleichzeitig anzuheben, dann wechseln Sie zu ungleichen Schütteln. Danach schütteln Sie etwas nach außen und dann nach innen...



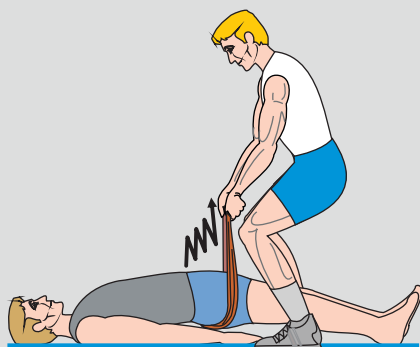
## Körper ausschütteln

Der Proband liegt in der Rückenlage auf dem Boden. Sie nehmen jetzt beide Beine unter die Arme und fassen in die Kniekehlen. Dann beginnen Sie vorsichtig und leicht den ganzen Körper in kleinen Wellen auszuschütteln. Nicht zu stark, sonst wird es unangenehm



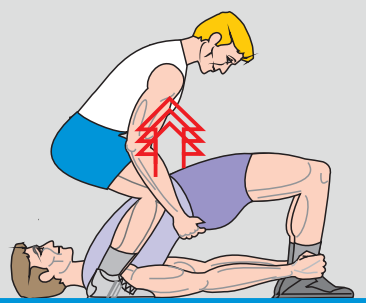
## Hand- und Arme ausschütteln

Der Proband liegt in der Rückenlage auf dem Boden. Sie gehen etwas in die Hocke und nehmen die Fingerspitzen mit beiden Händen und beginnen vorsichtig auszuschütteln. Danach nehmen Sie die Hand und beginnen Sie den Arm stärker auszulockern...



## Becken ausschütteln

Der Proband liegt in der Rückenlage auf dem Boden. Sie stellen sich zum Kopf des Probanden und legen ein größeres Handtuch schmal unter seine Hüfte und ziehen es links und rechts nach oben. Nehmen Sie jetzt beide Enden und beginnen Sie abwechselnd die Enden ein Stück hochzuziehen und damit die Hüfte auszuschütteln...



## Bogen-Schütteln

Rückenlage des Probanden. Dieser zieht die Beine zum Gesäß und nimmt mit den Händen das jeweilige Sprunggelenk. Dann wird der Rücken hochgebogen. Der MST-Practitioner greift von oben in die Taille und beginnt den Probanden mit kleinen, kurzen Hüben auszuschütteln...