

TREND

KURZ UND KNAPP

M.A.X.: Functional Training in 30 Minuten

Das kurze Training für den ganzen Körper entstand 2013 in der Schweiz und ist dort mittlerweile angesagt. Das Format entspricht dem Zeitgeist: kurz und intensiv. Jetzt schwappt die Trendwelle auch nach Deutschland. Die IFAA bietet bereits Ausbildungen an.

Die Bezeichnung M.A.X. entstand aus den Abkürzungen der Begriffe Muscle (M) und Activity (A) sowie dem X aus dem Wort Excellence. Bei dem von Cyrill Lüthi entwickelten Konzept handelt es sich um ein intensives Ganzkörpertraining, das den Schwerpunkt auf die Kräftigung der Muskulatur und die Verbesserung der Körperform legt. Auf der Grundlage der neuesten Erkenntnisse werden Kraft und Ausdauer trainiert sowie die Fettverbrennung optimiert. Das Kursformat greift den Trend nach kurzen Trainingszeiten auf und dauert nur 30 Minuten. Das Konzept basiert auf strukturierten Übungsabfolgen, in denen Ausdauer, Kraft und Koordination trainiert werden. Dabei folgen immer drei unterschiedliche Übungen nacheinander und die jeweiligen Belastungs- und Erholungsphasen stehen immer im Verhältnis von 45 zu 15 Sekunden.

Die Übungsabfolgen werden jeweils zweimal wiederholt. Bei den Ausdauerübungen wird teilweise mit dem Step gearbeitet. Durch das Verstellen der Höhe des Steps kann die Intensität individuell gewählt werden. Die Kräftigungssequenzen zielen hauptsächlich auf das Training der Bein- und Gesäßmuskulatur. Dazu werden verschie-

dene Varianten von Kniebeugen und unterschiedlichste Ausfallschritte trainiert. Zusätzlich wird die Rumpfmuskulatur gezielt gekräftigt. Die koordinativen Fähigkeiten finden sich in allen Übungen wieder, wobei auch gezielte Gleichgewichtsübungen in die Abläufe eingebaut werden.

Speziell abgestimmte Musiktracks

Die Musiktracks sind speziell auf die besonderen Zeiten für die Belastungs- und Erholungsphasen sowie auf die drei aufeinanderfolgenden Übungen zugeschnitten. Dies garantiert einerseits einen reibungslosen Ablauf, andererseits wirkt sich die abgestimmte Musik positiv auf die Motivation aus, sodass die Trainierenden einen hohen Erlebnisfaktor

TERMINE

In der Schweiz findet die nächste Ausbildung am 7.3.2015 in Zürich statt. In Deutschland und Österreich werden Ausbildungen für M.A.X. von der IFAA angeboten. Die nächsten Ausbildungen in Deutschland finden am 15.2.2015 in Mannheim und am 21.2.2015 in Berlin statt.

tor erfahren. Trainer, die die Ausbildung gemacht haben, können über eine Videoplattform von starOnline alle drei Monate ein Update herunterladen; das verkürzt die Vorbereitungszeit erheblich. Diese Updates sind allerdings auch für ausgebildete Trainer kostenpflichtig. Wer aktuelle Programme nutzen möchte, muss alle drei Monate pro Download 24,90 Euro (30 CHF) zahlen. Die Trainer, die M.A.X. unterrichten wollen, müssen sich zudem dazu verpflichten, diese Updates zu kaufen. Insofern hat die Arbeitserleichterung ihren Preis. Pro Jahr werden den Trainern allerdings zusätzlich zwei Musik-CDs zur Verfügung

gestellt. Lizenzgebühren fallen bei dem Kurskonzept weder für Trainer noch für Studios an. Zudem wird Marketingmaterial (Kundenflyer, Poster und Videoteaser) zur Verfügung gestellt, wofür jedoch ein Unkostenbeitrag fällig wird.



Karin Albrecht | ist Expertin in Sachen Stretching, Autorin und Ausbilderin für die Themen Körperhaltung, Stabilität und Beweglichkeit. Sie ist stellvertretende Geschäftsleiterin von star in der Schweiz. Ihre Hauptaufgabe liegt in der Ausbildung und der Weiterentwicklung von Lehrinhalten. Infos: www.max-training.ch

ABLAUF EINER ÜBUNGSSEQUENZ

Ausdauer: Power-Running auf der Stelle

45 Sekunden leichtfüßiges Rennen auf der Stelle, das Tempo und die Kniehöhe können individuell gewählt werden.



Kraft: Breite, tiefe Kniebeugen mit „Touchdown“ im Wechsel

45 Sekunden ausführen, auf stabilen Rumpf achten, Tempo und Tiefe dem Leistungsniveau anpassen



Stabilisation: Unterarmstütz, Beinheben im Wechsel

45 Sekunden ausführen, auf stabilen Rumpf und Schultergürtel achten, im Wechsel gestrecktes Bein erst rechts, dann links abheben. Zur Übungserleichterung ohne Beinbewegung arbeiten

