
Königsübungen im Training Programm

Moderation Cyrill Lüthi / Vorsitz Lucia A. Pozzi, Michel Fink, Karin Albrecht

09.15 – 09.25 Uhr

Begrüssung, Karin Albrecht

09.25 – 10.35 Uhr

Kniebeugen – Squats, Dr. Silvio Lorenzetti

Squats – wahrlich die Königin aller Übungen. Es gibt nur wenige Übungen, die derart umfassend, unterschiedlich, sogar emotional besprochen werden. Silvio hat gemessen. Folgende Aspekte wurden untersucht: Die Knieposition am Umkehrpunkt und deren Auswirkung auf Knie, Hüfte und Lendenwirbelsäule.

In einer zweiten Studie wurden zusätzlich unterschiedliche Spurbreiten und Fusspositionen und deren Auswirkungen auf Knie, Hüfte und Lendenwirbelsäule überprüft. Silvio präsentiert die Messungen und die gewonnenen Resultate und stellt unterschiedliche Empfehlungen zur Diskussion.

10.35 – 11.00 Uhr Pause mit Früchten, Kaffee und Gipfeli

11.00 – 12.10 Uhr

Back-Extension, Dr. Silvio Lorenzetti

Handelt es sich um das perfekte Rückentrainingsgerät? Welche Ausführung ist geeignet: Wirbel für Wirbel oder doch mit gestrecktem Rumpf? Wo sind die Umkehrpunkte? Und wie gross darf der Bewegungsweg sein? Folgende Aspekte wurden gemessen: Bewegung und Belastung des Rückens und der Einfluss von ein- bzw. zweibeiniger Ausführung auf die Bewegung und Belastung des Hüftgelenks, der Lenden- und der Brustwirbelsäule. Silvio präsentiert die Messungen und die gewonnenen Resultate und stellt unterschiedliche Empfehlungen zur Diskussion.

12.10 – 13.00 Uhr

Mittagspause – Bei gefüllten Bretzeln und Chaya-Tee lässt sich das Gehörte vertiefen und diskutieren.

Frisch gestärkt geht es anschliessend weiter mit:

13.00 – 13.30 Uhr

Implementierung von kognitiv-motorischem Training, Lucia A. Pozzi

Krafttraining, Training mit Gewichten, stellt einen komplexen kognitiven Prozess dar. Deshalb ist es sinnvoll, dieses mit kognitiv-motorischem Training zu optimieren. Besprochen werden unterschiedliche Aufmerksamkeitsdimensionen, die für ein sicheres und effizientes Training sorgen:

- > Geteilte Aufmerksamkeit (die Fähigkeit, mehrere Aufgaben gleichzeitig zu bewältigen)
- > Selektive Aufmerksamkeit (die Fähigkeit, auf relevante Reize zu reagieren und irrelevante Reize zu ignorieren)
- > Räumliche Orientierung (die Fähigkeit, sich richtungsbezogen zurechtzufinden und angemessen zu bewegen)

Lucia zeigt auf, was kognitiv-motorisches Training ist und was es bewirken kann. (Quelle: PD Dr. Eling D. de Bruin, ETH Zürich)

13.30 – 14.30 Uhr

Faszientraining – kritisch betrachtet, Gerald Lechner

Faszientraining ist der neue Trend im Sport. Der Hype erfasst vom Gesundheits- bis zum Hochleistungssport fast alle Bereiche. Dieser Vortrag gibt einen Einblick in die Erkenntnisse der Faszienforschung und über die daraus abgeleiteten Elemente des Faszientrainings. Dabei wird kritisch hinterfragt, was wirklich neu daran ist und welche Übungen sich eventuell schädlich auswirken können.

14.30 – 14.40 Uhr Pause mit Kaffee, Wasser, Früchten

14.40 – 15.55 Uhr

Die Schulter im Training, Dr. Silvio Lorenzetti

Die Schulter und das Schultergelenk sind im Training ein sehr fragiler Bereich der wenig Fehlbelastung verzeiht. In der Reha und im Training werden unter anderem das Thera-Band und das Training am Zugapparat empfohlen. Gemessen wurden die unterschiedlichen Wirkungen und Kräfte dieser zwei Trainingsgeräte: Zu verschiedenen Übungen für die Rotatorenmanschette in der Durchführung mit dem Thera-Band und einem Kabelzug wurden jeweils die Bewegung und Kraft des Arms gemessen, um die unterschiedlichen Belastungen auf das Schultergelenk zu berechnen. Die Resultate sind überraschend und für Trainerinnen und Trainer relevant. Silvio präsentiert die Messungen und die gewonnenen Resultate und stellt unterschiedliche Empfehlungen zur Diskussion.

15.55 – 16.15 Uhr

Ausblick – Wünsche und Dank, Karin Albrecht und Referenten