



Fachtagung 2016

Königsübungen im Training

Wissenschaft für die Praxis

Fachtagung der star am 19. November 2016 in Zürich
unter anderem mit Dr. Silvio Lorenzetti, ETH Zürich

Königsübungen im Training

Wissenschaft für die Praxis

Dass Kraftübungen wissenschaftlich untersucht werden, die sich direkt auf den Trainingsbereich beziehen, ist ungewöhnlich. Dr. Silvio Lorenzetti hat diese Aufgabe gewählt, bis jetzt einzigartig, ein Glücksfall für alle Trainerinnen und Trainer.

Er leitet an der ETH-Zürich die Gruppe Sportbiomechanik am Institut für Biomechanik. Als erfolgreicher Powerlifter, American-Football-Spieler, Dipl.-Phys., Dr. phil nat. Universität Bern und Dr. sc. ETH Zürich, stehen ihm alle Kenntnisse zur Verfügung um Antworten auf Fragen zu Training und Übungen mit unterschiedlichen Trainingszielen zu erschliessen und eingehend zu vertiefen. Silvio untersucht, zusammen mit seinen Doktoranden, auf vielfältigste Weise Übungen und Ausführungsvariationen und deren Auswirkungen auf die beteiligten Gelenke.

Auf dieser Fachtagung stellen wir die unverzichtbaren Klassiker „Kniebeuge“, „Back-Extension“ und „Schultertraining“ vor:

Kniebeuge/Squats – wie ist das mit dem Knie am Umkehrpunkt? und was passiert im Knie, im Becken und im unteren Rücken bei unterschiedlichen Bewegungswegen und Fusspositionen?

Back-Extension – Gestreckt oder Wirbel für Wirbel? was ist der Unterschied zwischen der gestreckten Ausführung oder der Aufrichtung Wirbel für Wirbel?

Schulter – Welche Unterschiede ergeben sich, wenn die Übung mit dem Thera-Band oder mit dem Zugapparat ausgeführt wird? Und wie ist das eigentlich mit dem Bewegungsweg?

Unser Gastreferent **Gerald Lechner** aus Deutschland spricht über **Faszientraining** – Was ist darunter zu verstehen? Was kann Faszientraining? Was ist schädigend?

Lucia A. Pozzi zeigt in ihrem Vortrag, was **kognitiv-motorisches Training** ist und wie dieses in klassisches Training implementiert werden kann.

Um verschiedene Trainingsziele – vom Post-Reha Rückentraining über klassisches Fitness- und Gesundheitstraining bis hin zu Leistungstraining – zu vertreten, stehen **Lucia Pozzi, Michel Fink und Karin Albrecht** im Austausch mit **Silvio Lorenzetti** und unseren geschätzten Teilnehmern, moderiert von **Cyrill Lüthi**.

Ein hoch spannender, lebendiger und befähigender Tag wartet auf Sie. Die Informationen, die Resultate der Messungen, sowie die unterschiedlichen Empfehlungen können von jedem Trainer direkt, präzise und zielführend angewendet werden.

Holen Sie sich das Wissen an der Quelle, wir freuen uns auf Sie!

Herzlich für das gesamte starTeam



Karin Albrecht

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

Königsübungen im Training

Who is who?

Dr. Silvio Lorenzetti

- > **Dipl. Phys. Universität Bern**
- > **Dr. phil.-nat. Universität Bern**
- > **Dr. sc. ETH Zürich**

Leiter der Sportbiomechanikgruppe und Dozent im Institut für Biomechanik an der ETH Zürich. Er nahm als Powerlifter und im American Football erfolgreich an nationalen Meisterschaften teil. 2002 Schweizermeister im Powerlifting, 2004 Vize-Schweizermeister, 2006 Schweizermeister im American Football, 2007 Vize-Schweizermeister. Seine Forschungen beinhalten unter anderem die Bewegung und Belastung beim Krafttraining und deren Computermodellierung. Dr. Silvio Lorenzetti steht der star als Beirat zur Seite.

Gerald Lechner

- > **Sport- und Biologielehrer**
 - > **DTB-Ausbilder**
 - > **STB-Referent in der Übungsleiteraus- und -fortbildung**
-

Lucia A. Pozzi

- > **Dipl. PT HF, dipl. ErgonPT, Sportphysiotherapeutin sgep**
- > **CAS P&G HS Luzern**
- > **Geschäftsleitung PhysioMed/SenioCise**

Lucia A. Pozzi ist seit 30 Jahren im Leistungssport tätig. Seit 25 Jahren beschäftigt sich Lucia intensiv mit Krafttraining und Bewegung. In der star war Lucia Ausbilderin und Mitentwicklerin der Ausbildung „Rückentrainer“ und der Ausbildung „Training mit freien Gewichten“. Heute steht Lucia der star als Beirat zur Seite.

Michel Fink

- > **Master Trainer nach International Sports Science Association**
ISSA Certified Personal Trainer
ISSA Certified Specialist in Fitness Nutrition, Exercise Therapy, Senior Fitness, Youth Training and Strength and Conditioning
 - > **C-Trainer Leistungssport Gewichtheben nach DOSB**
 - > **Gründer und Trainer des Weightlifting Club & Academy Aarau**
 - > **Koordinator Langhantelathletik.ch**
-

Karin Albrecht

- > **Mitbegründerin der star education, internationale Referentin und Ausbilderin.**
- > **Unter anderem Autorin der anerkannten Lehrwerke „Körperhaltung, modernes Rückentraining“, „Stretching und Beweglichkeit“**

Karin Albrecht hat zusammen mit dem Ausbildungsteam das erfolgreiche Bewegungskonzept Antara® entwickelt

Cyrill Lüthi

- > **Mitbegründer der star education**
- > **Ausbilder mit eidg. Fachausweis**
- > **Geschäftsleiter der star**
- > **Ausbilder**

Cyrill hat in den letzten Jahren Konzepte, Unterrichtsmethoden und -techniken entwickelt, die teils von der star geschützt wurden, z. B. M.A.X.®, BOOST®, Level System® und AeroDance®.

Die star – Ihr Gastgeber

Die star ist eine Ausbildungsfachschule für Trainerinnen und Trainer in den Bereichen Bewegung, Fitness und Gesundheitsförderung.

**star – school for training and recreation:
die Schule, in der Lernen Freude macht.**

Königsübungen im Training

Anmeldung

Organisatorische Hinweise zur Fachtagung

Datum Samstag, 19. November 2016, von 09.15 bis ca. 16.15 Uhr

Kursort Zürich Seefeld (Anfahrtsplan wird Ihnen nach Ihrer Anmeldung zugeschickt)

Zielgruppe Trainer/innen, Physiotherapeuten/innen, Bewegungstherapeut/innen aus den Bereichen Sport und Gymnastik

Kosten **Einzelpreis:**
Fr. 220.– für Frühbucher bis 30. September 2016, danach Fr. 250.–
Gruppen ab 5 Personen:
Fr. 200.– p.P. für Frühbucher bis 30. September 2016, danach Fr. 230.– p.P.

Leistungen Teilnahme an der Veranstaltung, Teilnahmebestätigung, Kaffeepausen, Mittagsbretzel, Früchte.
Zum Mittagessen gibt es verschiedene, auch vegetarisch gefüllte Bretzel.
Wer darauf verzichten möchte, sollte ein eigenes Lunchpaket mitbringen.
Der Tagungspreis ändert sich nicht bei Lunchverzicht.

Programmänderungen vorbehalten

Anmeldung star – school for training and recreation
Seefeldstrasse 307, CH-8008 Zürich
Tel. +41 44 383 55 77
info@star-education.ch, www.star-education.ch

Rückerstattung Bei Annullierung bis 2 Wochen vor Seminarbeginn werden 50 % der Kursgebühren zurückerstattet.
Wir bitten um Ihr Verständnis, dass nach diesem Zeitpunkt keine Rückzahlung mehr erfolgen kann.

Anmeldung für die Fachtagung „Königsübungen im Training“ vom 19. November 2016 in Zürich:

Name Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Tel. Email

Datum Unterschrift

Für Fragen und Beratung rufen Sie uns einfach an: +41 44 383 55 77. Wir sind gerne für Sie da!

Königsübungen im Training

In Kürze

Referenten

Silvio Lorenzetti

Dipl. Phys. Universität Bern
Dr. phil.-nat. Universität Bern
Dr. sc. ETH Zürich

Gerald Lechner

Sport- und Biologielehrer
DTB-Ausbilder
STB-Referent in der Übungsleiteraus- und -fortbildung

Lucia A. Pozzi

Dipl. PT HF, dipl. ErgonPT, Sportphysiotherapeutin sgep
CAS P&G HS Luzern
Geschäftsleitung PhysioMed/SenioCise

Vorsitz

Karin Albrecht

Lucia Pozzi
Michel Fink

Moderation

Cyrill Lüthi

Durchführungsort

Kammerorchester Zürich
Seefeldstrasse 305
8008 Zürich

Der Anfahrtsplan wird Ihnen mit der Anmeldebestätigung
zugeschickt.

Dank

Wir danken der Firma LMT für den Support mit den
Trainingsgeräten.

Erfolg durch Kompetenz

die star-Fachtagung für Trainer, Physiotherapeuten
und interessierte Menschen.