

**THEORIE HINTER DEM
KONZEPT**

SARAH SCHWAB

INHALTSVERZEICHNIS

KRAFTTRAINING

Bodyweight & Kettlebell _____ 3

ANIMAL FLOW

Ziel & Vorteile _____ 4

Grundübungen _____ 5

BREATHWORK

Ziel _____ 8

Praxisübung _____ 9

MEINE GEDANKEN _____ 10



BODYWEIGHT & KETTLEBELL

Das **Ziel** von Krafttraining ist es, den Muskel so zu beanspruchen, dass muskelaufbauende Vorgänge angeregt werden. Denn bereits ab dem 30. Lebensjahr baut der Körper Muskelmasse ab. Krafttraining kann diesem Prozess entgegenwirken.

Auch der im Alter verringerte **Stoffwechsel** hat mit der schwindenden Muskelmasse zu tun. Krafttraining führt zu einer Anpassung des gesamten Systems, vom zentralen Nervensystem bis hin zur Muskelfaser

Muskelaufbau oder Muskelausdauer?

Beim **Muskelaufbau**-Training wird gezieht auf das Wachstum der Muskulatur fokussiert und möglichst viel Gewicht mit wenig Wiederholungszahlen gehoben. Das Ziel ist so viel Muskelmasse wie möglich.

Bei der **Muskelausdauer** wird wenig oder gar kein Gewicht verwendet und viele Wiederholungszahlen absolviert, um die Ausdauer der Muskulatur (wie lange sie Belastung durchhält) zu trainieren.

Vor allem für uns Frauen ist Krafttraining so unglaublich wichtig. Und der Myhtos, dass wir Cardio machen müssen, damit wir ja dünn sind, ist überholt und reiner B...sh.... :-)

Unter **Bodyweight Training** wird ein Kraft- und/oder Kraftausdauertraining komplett ohne Geräte verstanden. Diese Trainingsart ist effektiv, herausfordernd, abwechslungsreich und flexibel. Grundübungen für den Kraftaufbau sind u.a. Squats, Lunges, Push-Ups, Planks oder Sit-Ups. Für den Kraftausdaueranteil können z.B. Jumping Jacks, High Knees oder Mountain Climbers absolviert werden. Je mehr Erfahrung gesammelt wird, desto mehr Übungen können kombiniert, variiert oder erschwert werden.

Das **Kettlebell Training ist** eine moderne Trainingsart, die darauf auszieht, den Körper athletisch und ganzheitlich zu trainieren. Es gibt hauptsächlich mehrgelenkige Übungen, damit wird automatisch die gesamte Muskulatur trainiert. Der Vorteil vom Kettlebell Training ist der hohe Spaß-Faktor, die Steigerung der Koordination und die endlosen Möglichkeiten.



Animal Flow ist eine Trainingsform nach dem Vorbild der Natur. Es werden Stärke, Mobilität, Koordination und Flexibilität in Form von fließenden Bewegungen, Bewegungsabläufen und Übungs-Kombinationen in jeder Bewegungsdimension trainiert¹ und ist eine tierische, spielerische und fordernde Bewegungsfitness.

Das **Ziel** ist es, gewisse Bewegungen und Bewegungsabläufe zu kombinieren und damit in einen Fluss, in einen „Flow“, zu bringen. Somit gehen die unterschiedlichen Übungen durch Transitions (Übergänge) fließend ineinander über. Bei einem Flow werden isolierte Funktionen unserer Gelenke zu einer Ganzkörperbewegung in einer dynamischen und effizienten Art zusammengefasst. Es werden grundlegende Eigenschaften wie Lokomotion trainiert, die neuronale Verbindung verbessert, der Gleichgewichtssinn trainiert und auf einen athletischen und beweglichen Körper hintrainiert.

"Animal Flow hat mein Leben verändert!"

- Auch wenn es eine Bewegungsfitness ist, die anfangs zu erlernen ist.
- Auch wenn wir es nicht gewohnt sind, uns auf unseren Armen zu bewegen.
- Auch wenn die Beweglichkeit, der Rythmus, die Kraft fehlt.
- Auch wenn es etwas dauert.
- Auch wenn du dies wirklich üben musst.

● ***Animal Flow hat die Kraft dich zu verändern.***

Warum? Weil du deinen Körper wieder entdeckst. Weil du dich bewegst und nicht nur Wiederholungszahlen runterzählst. Weil du dich bis hin zu deinem kleinen Zehen verbinden musst.

Du wirst selbstbewusster, stärker, stolzer, dir selbst bewusster, aktiver, weniger müde, schmerzfrei....





Die Grundübungen sind:

	<p>Beast Position</p>	<p>Übungsausführung: Schulter über den Handgelenken, Ellbogeninnenseite nach außen gedreht, Rücken gerade, Knie etwas vor der Hüfte und 2-3cm über dem Boden</p> <p>Mögliche Fehlerquellen: Rundrücken, Knie zu weit hinten</p> <p>Modifikation: Knie auf dem Boden</p> <p>Fokus: vordere Beugerkette, Körperspannung</p>
	<p>Loaded Beast Position</p>	<p>Übungsausführung: aus Beast Position Knie etwas weiter wie hüftbreit, Gesäß nach hinten zu den aufgestellten Füßen, Hände nach vorne ausgestreckt, Blick nach hinten, Knie 2-3cm weg vom Boden</p> <p>Mögliche Fehlerquellen: Rücken rund, Hände abgewinkelt, Gesäß zu weit oben</p> <p>Modifikation: Knie auf dem Boden</p> <p>Fokus: vordere Beugerkette, Körperspannung</p>
	<p>Crab Position</p>	<p>Übungsausführung: Arme schulterbreit, Finger nach hinten, Schultern rotieren nach außen, Schulterblätter drücken zusammen, Hüfte auf der Hälfte zwischen Händen bzw. Füßen und 2-3cm vom Boden weg, Brustbein und Blick nach oben, Rücken durchstrecken, Becken leicht nach hinten geschoben</p> <p>Mögliche Fehlerquellen: Rücken rund, Schultern angezogen</p> <p>Modifikation: Gesäß am Boden</p> <p>Fokus: hintere Streckerkette, Körperspannung</p>
	<p>Lateral Traveling Ape</p>	<p>Übungsausführung: Ape Position (Deep Squat), Füße auf die Fußballen bringen, beide Arme auf den Boden, Gewicht nach vorne verlagern bis Schultern über den Handgelenken sind, mit den Füßen vom Boden wegstoßen, einen Fuß nach dem anderen hüftbreit landen</p> <p>Mögliche Fehlerquellen: kein Gewicht auf den Händen, fehlerhafte Hand/Fuß Position</p> <p>Modifikation: Ape Position höher (leichter), Traveling Ape mit einer High Hip Modified Beast Position und Halten in der Mitte (d.h. Pike Position mit einem Fuß an der Brust angezogen) (schwerer)</p>



Die Grundübungen sind:

	<p>Crab Reach</p>	<p>Übungsausführung: Crab Position, rechte Hand angewinkelt vor der Brust, Körpermitte nach oben drücken (zuerst Hüfte, dann Bauch, dann Brust), linke Schulter nach außen drehen, Blick nach oben, mit den Fingern über das Gesicht nach unten reichen, Blick folgt</p> <p>Mögliche Fehlerquellen: Schulter nicht über Handgelenken, fehlende Hüftmobilität und Schulterkraft</p> <p>Modifikation: in der zweiten Position bleiben</p> <p>Fokus: Körperspannung, Wirbelsäulen- und Hüftmobilität</p>
	<p>Scorpion Reach</p>	<p>Übungsausführung: Loaded Beast Position, linkes Knie nach vorne zum linken Ellbogen schieben, Schultern sind über Handgelenke, über die Diagonale linkes Knie nach oben, sodass sich linke Hüfte über rechter Hüfte schiebt, Standbein leicht gebeugt und Fuß auf Fußballen, Arme ausgestreckt, Ohren zwischen den Schultern, Blick nach hinten, Retour</p> <p>Mögliche Fehlerquellen: Hüfte zu wenig weit nach oben, Hände abgewinkelt, Ferse am Boden</p> <p>Fokus: diagonale Muskelschlinge, Körperspannung, Koordination, Körpermitte, Hüftmobilität, Kraftaufbau in den Armen</p>
	<p>Side Kick Through</p>	<p>Übungsausführung: Beast Position, linke Hand und rechtes Bein zeitgleich heben, rechtes Bein unter dem Körper durch und seitlich ausstrecken, Hüfte dreht nach außen, linken Arm angewinkelt nach hinten strecken</p> <p>Mögliche Fehlerquellen: Schultern hängt durch, fehlende Körperspannung, Bein zu wenig gestreckt, fehlende Kraft</p> <p>Fokus: diagonale Muskelschlinge, Körperspannung, Koordination</p>



Die Grundübungen sind:

	<p>Underswitch</p>	<p>Übungsausführung: Crab Position, rechte Hand und linken Fuß zeitgleich anheben, rechter Fuß auf die Fußballen, auf die linke Seite drehen, zeitgleich rechte Hand und rechter Fuß in die Bear Position stellen</p> <p>Mögliche Fehlerquellen: Bein über den Körper im Wechsel, Schultern hängen durch</p> <p>Fokus: Strecker- und Beugekette, Koordination, Körperbeherrschung, Rotation</p>
	<p>Wave Unload</p>	<p>Übungsausführung: Loaded Bear, mit der Hüfte gerade in die Höhe, Beine ausstrecken, Wirbel für Wirbel nach vorne „wellen“ mit Blick nach hinten, Schultern über Handgelenk den Blick nach oben wenden und den Brustkorb durchdrücken, über die Welle retour in die Loaded Bear Position</p> <p>Mögliche Fehlerquellen: fehlende Wirbelsäulenbeweglichkeit</p> <p>Modifikation: Knie auf dem Boden</p> <p>Fokus: Wirbelsäulenbeweglichkeit und -mobilität</p>
	<p>Front Step (Through)</p>	<p>Übungsausführung: Bear Position, Gewicht nach vorne schieben, rechtes Bein ersetzt rechte Hand, rechte Hand in einer guarded Position seitlich am Körper, die Hüfte schiebt nach unten</p> <p>Für das Threw das nach hinten ausgestreckte Bein nach vorne schieben</p> <p>Mögliche Fehlerquellen: fehlende Reichweite, Schulter sinkt ein</p> <p>Modifikation: Knie auf den Boden, Po am Boden</p> <p>Fokus: diagonale Muskelschlinge, Körperspannung, Koordination</p>



Atme effizient, dann kannst du dich auch effizient bewegen.

Deine Atmung ist ein komplexer Ablauf, bei der viele Muskeln beteiligt sind. Zu der **Atemmuskulatur** zählt das Zwerchfell und die Rippenmuskulatur und zu der **Atem-Hilfs-Muskulatur** u.a. die Hals-, Brust und Bauchmuskulatur.

Bei einem Atem-Training (**Breathwork**) heben wir aktiv die Rippen und die Zwischenrippenmuskulatur an und schaffen damit Raum im Brustkorb. Das kuppelförmige Zwerchfell flacht ab, drängt die Bauchorgane und den Beckenboden nach unten und wölbt die Bauchwand nach außen.

Die Atmung beeinflusst alle inneren Organe, wirkt auf deinen Herzschlag, auf deine Stimmungslage und auf dein autonomes Nervensystem.

Was bedeutet dies für dein Training?

Eine Fokussierung auf die Art der Atmung während des Trainings kann deine sportliche Leistungsfähigkeit steigern. D.h. die Königs-Disziplin während des Trainings ist die **Nasenahtmung**. Denn eine Mundatmung versetzt den Körper in eine zusätzliche Stresssituation und fördert damit nicht deine Regeneration. Die Luft durch die Nase kann dein Körper besser und leichter aufnehmen. Somit absorbiert die Lunge bei langsamer und sacher Atmung während des Trainings mehr Sauerstoff und dies wird dann direkt in deine Muskulatur weiter geleitet.



Wie kannst du das im Training umsetzen?

Wie gesagt, die Königs-Disziplin ist die volle Nasenatmung während des Trainings. Ich weiß, dass dies anfangs schwer vorstellbar ist und auch nicht immer möglich ist. Aber behalte dir dieses Wissen im Hintergrund und wenn du anfängst "zu hecheln" fokussiere dich auf deine Nasenatmung.

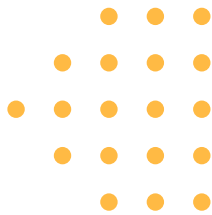
Wenn du in den Pausen zwischen den Übungen schwer atmest und damit schwer regenerierst, habe ich folgende **Praxis-Übung** für dich:

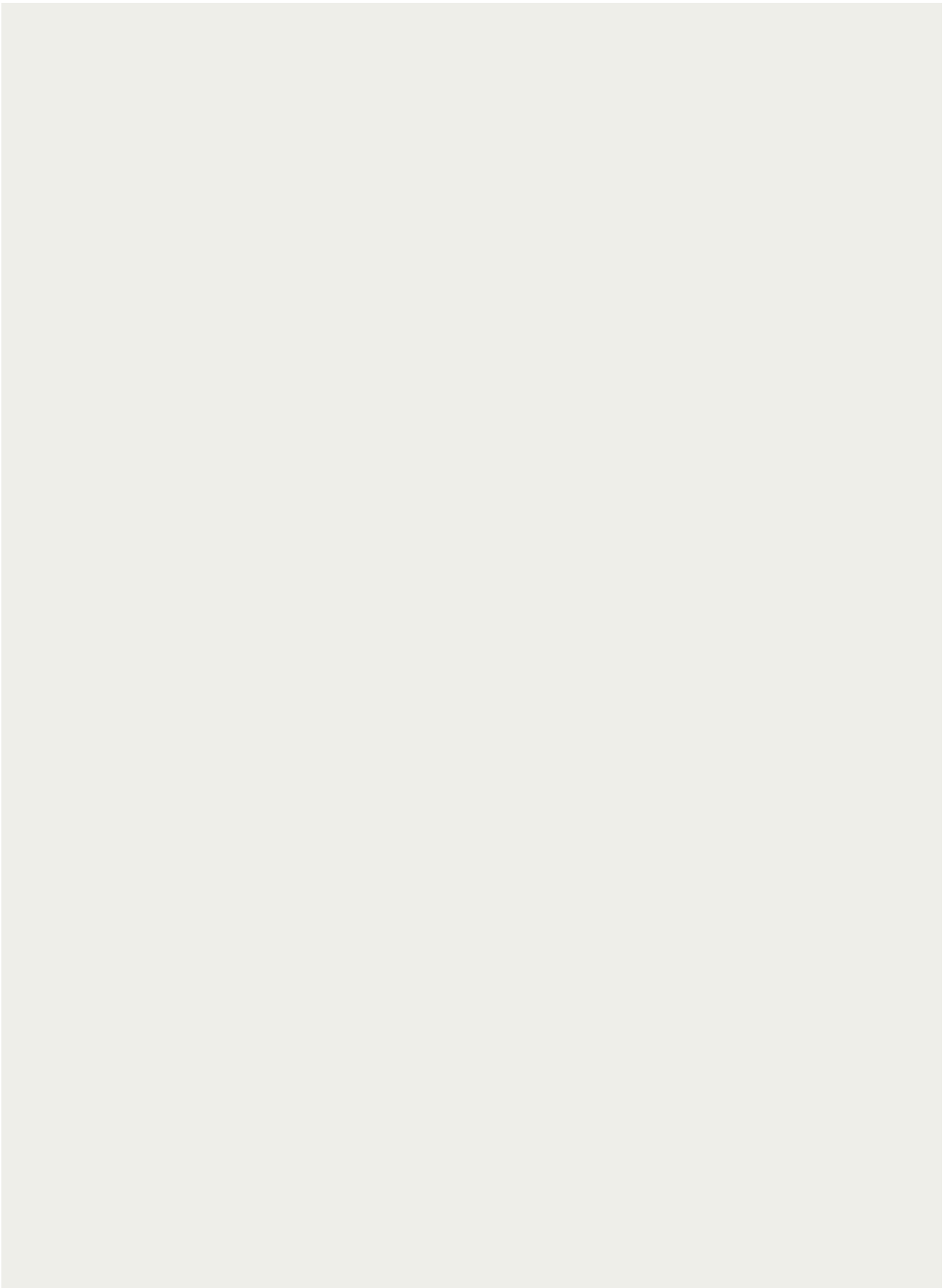
Auf 5 Sekunden durch den Mund einatmen und auf 5 Sekunden durch den Mund ausatmen

Wiederhole dies so oft, bis du folgendes schaffst:

Auf 5 Sekunden durch die Nase einatmen und auf 5 Sekunden durch die Nase ausatmen

Wiederhole dies so oft, bis du wieder zu deinem normalen Atemrythmus zurück gefunden hast und trainiere weiter!





DU HAST ES DIR VERDIENT.
ALLES.

