



BIOMECHANISCHE UND PHYSIOLOGISCHE GRUNDLAGEN FÜR EINE VIELSEITIGE KRAFTRAININGSPLANUNG

LUKAS KITZBERGER (AUT)



2. JUNI 2023

BSPA WIEN

AUF DER SCHMELZ 6, 1150 WIEN

INHALT

TRAINING PLANEN, ABER RICHTIG!

Im Rahmen dieses Vortrags soll eine neue Sichtweise auf die Übungsauswahl im Krafttraining vermittelt werden, die auf einem tiefen Verständnis von Biomechanik, Anatomie, funktioneller Anatomie und Physiologie basiert. Krafttraining ist eine effektive Methode für verschiedene Zielsetzungen, wie Muskelaufbau, Maximalkraftentwicklung, Verletzungsprävention oder Rehabilitation. Sowohl der aktive als auch der passive Bewegungsapparat reagieren dabei sehr spezifisch auf die durchgeführten Trainingsreize.

Ein unbegründeter Einsatz von Trainingsübungen kann demnach nur zu zufälligen Ergebnissen führen. Dementsprechend werden neben der biomechanischen Aufarbeitung von verschiedenen Krafttrainingsübungen auch die notwendigen Belastungsvariablen wie Intensität, Volumen und Frequenz diskutiert. Jeder Teilnehmer soll am Ende des Vortrags in der Lage sein, die vielen Einzelbausteine in einen individuellen und zielgerichteten Trainingsplan zu integrieren. Zu diesem Zweck werden auch einige Beispielpäne präsentiert und analysiert. Der Inhalt wird durch den aktuellen Stand der Wissenschaft sowie zahlreiche Anwendungsbeispiele aus der Praxis gestützt.

INHALTE:

- Wie kann ich die unterschiedlichen Wirkungsweisen von Krafttrainingsübungen erkennen?
- Wie passt sich der Körper auf diese unterschiedlichen Übungen an und wie kann ich das für meine Trainingsplanung nutzen.
- Wie erkenne ich wirkungsvolle Übungen im Muskelaufbau, Maximalkrafttraining oder Rehabilitation?
- Wie wähle ich die optimale Übung, um eine Zielbewegung zu verbessern. z.B. bei Skirennläufern oder Fußballern.
- Wie belaste ich meinen Körper optimal, um Anpassungen im Muskel-, Knochen-, Sehnen- und Knorpelgewebe zu erzeugen?
- Wie packe ich das gesamte Wissen optimal in einen Trainingsplan?

ZIELGRUPPE & LEVEL

- **Trainer:innen**
- **InstruktorInnen**
- **Physiotherapeut:innen**
- **Sportwissenschaftler:innen**
- **KraftsportlerInnen, die an ihrer Mobilität arbeiten wollen**
- **Kein Vorwissen notwendig.**

WARUM DU DIESE FORTBILDUNG BESUCHEN SOLLTEST!

*Useable Fitness
verbessert Fitness
in allen Bereichen:
Ausdauer, Kraft,
Beweglichkeit, Leis-
tung, Geschwindigkeit,
Koordination,
Geschicklichkeit,
Gleichgewicht und
Genauigkeit. “*

INFOS

7 GRÜNDE, WARUM DU DIESE FORTBILDUNG MACHEN SOLLTEST:

- Um die die unterschiedlichen Wirkungsweisen von Krafttrainingsübungen zu erkennen?
- Um die Adaptionsprozesse der muskulären Struktur in den Trainingsplan einzuarbeiten.
- Um mit wirkungsvolle Übungen im Muskelaufbau, Maximalkrafttraining oder Rehabilitation zu arbeiten.
- Um die optimalen Übungen zu finden, um eine bestimmte Sportbewegung zu verbessern
- Um die optimalen Anpassungen zu provozieren, damit sich Muskel-, Knochen-, Sehnen- und Knorpelgewebe weiterentwickeln?
- Um mit deinen Wissen einen optimalen Trainingsplan zu erstellen!



Dein Trainer: DIPL. ING. LUKAS KITZBERGER MSC

Als Sportwissenschaftler und Maschinenbauingenieur ist Lukas Kitzberger seit 2017 Head of Training und Geschäftsführer der Löwenherz Fitness Company, einem modernen Strength & Conditioning Gym in Graz. Durch sein umfassendes physikalisches Verständnis für sportliche Bewegung und den dabei entstehenden Belastungen hat er bereits mehrere Hundert Gesundheits-, Hobbie-, und Leistungssportler in den verschiedenen Trainingsprozessen betreut. Unter seiner Leitung konnte das mehrköpfige Team signifikante Fortschritte in der Rehabilitation von Verletzungen erzielen und zahlreiche nationale sowie internationale Erfolge von SpitzenathletInnen feiern. Als anerkannter Fachexperte und Dozent im Bereich der Bewegungswissenschaften und Trainingswissenschaft ist er außerdem an mehreren österreichischen Hochschulen und an der BSPA Österreich tätig.
Homepage: www.lukaskitzberger.at

**HOLE DIR JETZT DEIN TICKET ZUM REDUZIERTEN
EARLY BIRD PREIS BIS 30. April 2023!**

ZU DEN TICKETS...

(Draufklicken!)