

Fitnessstraining Mensch

- Was ist Training und wie setze ich Trainingsreize?
- Anatomie
 - Lage- und Richtungsbezeichnungen
 - Passiver Bewegungsapparat
 - Knochen, Gelenke, Bänder, Knorpel
 - Die Wirbelsäule
 - Die Bandscheiben
 - Aktiver Bewegungsapparat
 - Die Skelettmuskulatur
 - Faszien, Sehnen
- Das Fitnessstraining
 - Warm-Up, Cool-Down („Dehnen“/Beweglichkeit)
 - Ausdauertraining
 - Was bewirkt es?
 - Energiebereitstellung (aerob/anaerob)
 - Trainingsmethoden (Dauer- und Intervallmethode)
 - Geh- und Lauftechniken

- Trainingsbereiche / Pulswerte / Belastungskontrollen
- Krafttraining
 - Was bewirkt es?
 - Die Arten des Krafttrainings
 - Arbeitsweise der Muskulatur
 - Die Fasertypen
 - Besonderheiten bei Kinder, Jugendlichen, Senioren
- Koordinationstraining
- Functional Training
- Trainingsmethoden beim Fit mit Hund® Training
- Was tun bei Muskelkater?
 - Gewichtsmanagement
 - Das Geheimnis der Motivation