



# AFORM TRAININGSKONZEPT

Wann Dir nei bei AFORM sidd, da fänkt hei un. Den Training vun AFORM ass warscheinlech anescht wei all anere Workout deem Dir bis elo begéint sidd. Folgend fënnf Punkten wäerten lech dobäi hëllef d'Basis vum Trainingskonzept kennen ze léieren an ze verstoen.

## TRAINÉIERT FIR D'UFUERDERUNGEN VUM LIEWEN A VUM SPORT

Wa mir e Bléck op den traditionelle Kraaft-Training op Maschinne geheien, stelle mir fest dass sech d'Bewegunge bei desén Übungen op een eenzeg Gelenk limitéieren. Mee wéi oft limitéieren sech am Alldag oder beim Sport Bewegungen op een eenzeg Gelenk oder op eng isoléiert Muskelgrupp? D'Äntwert ass kloer: ni. Aus deem Grond bestinn d'Übunge bei AFORM aus komplette Bewegungen déi verschidde Gelenker a Muskelgruppen gläichzäiteg eraus fuerderen.

## TRAINÉIERT BEWEGUNGEN, NET MUSKELEN

D'Übungen am Training bei AFORM bestinn zum groussen Deel aus Bewegungen déi gläichzäiteg ënnerschiddlech Muskelgruppen a Gelenker usprechen. Dat si Prozesser bei deenen ee méi Energie an deemno och méi Kalorië verbraucht. Nach dobäi ass et vill méi effektiv wéi den traditionelle Kraaft-Training op de Maschinnen.

AFORM verfollegt konsequent dat aktuellt Ëmdenken an der Sportwëssenschaft: Bewegung amplaz vu Bodybuilding.

An éischer Linn sollen also Bewegungen an net isoléiert Muskelen trainéiert ginn. Amplaz seng Muskelen op Maschinnen opzépompele geet et bei eis dorëm d'Leeschtungsfäegkeet, d'Dynamik, d'Kraaft, d'Flexibilitéit, d'Funktionalitéit an déi allgemeng Fitness ze verbessern. Vill ze oft komme komplex Bewegungsofleeft, Kierper-Regiounen a Gelenker, déi fir d'Gesondheet a fir eng gutt sportlech Leeschtung elementar sinn, beim Training ze kuerz.

## CORE TRAINING

All Bewegung fänkt am Zentrum vun eisem Kierper un: an der Rumpfmuskulatur, dem Core. Core Training huet bei AFORM en héije Stelleväert. De Core muss op déi ënnerschiddlechst Situatiounen a Bewegunge virbereet, a stabil genuch si fir de Kierper ze stützen a Kraaft ze iwwerdroen. Core-Training ass e wichtege Bestanddeel vum Konzept a gehéiert an all Trainingsprogramm.

## DAT GANZT ASS MÉI WÉI D'ZOMM VU SENGEN EENZELNEN DEELER

Kierperlech Leeschtungsfäegkeet ass op verbessert Bewegungen an op dat optimaalt Zesummespill vun de Muskelgruppen zréck ze féieren, an net eleng op d'Wuesse vun eenzele Muskelen. Fir de Sport gëllt, wéi och fir déi alldeeglech, mënschlech Bewegungen, dem Aristoteles seng Ausso: "Dat Gantz ass méi wéi d'Zomm vu sengen eenzelen Deeler."

Wann Dir Är Muskelen isoléiert trainéiert erreecht Dir eng onvollstänneg Entwécklung vun Äre Bewegungen. Trainéiert Dir awer déi komplett Bewegungen, entwéckelen sech Är Muskelen dem Training entsprechend mat.

## HUELT DE MAXIMUM AUS ÄRER ZÄIT

Dat wichtegst ass, Är perséinlech Ziler ze respektéieren. Sport kascht Zäit, Geld a bréngt déi eng oder aner Aschränkung mat sech. Genau dowéinst beméit sech AFORM Ären Training optimal ze plangen an lech effektiv beim Erreeche vun Äre perséinlechen Ziler ze ënnerstetzen. Unerkannten, modern an effektiv Trainingsmethoden erhéijen d' Chancen op Ären Erfolleg.

Firwat sollt Dir och Sport maachen an trainéieren wann Dir keng Resultater hut?

Kommt AFORM.

Jeff Paulus – Manager AFORM s.à r.l.