

# A FORM

## EIS TRAININGSPHILOSOPHIE

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

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

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

Een einfacht Beispill: Amplaz op der "Beinstrecker-Maschinn" ze trainéieren kéint Dir eng "Kniebeuge" oder e "Squat" maachen. Op dës Aart an Weis iwwerhëlt äre Kierper d'Stabilisation amplaz d'Maschinn. Ausserdeem ginn d'Muskelen esou trainéiert wéi se an der Realitéit gebraucht ginn, wat Är Leeschtung insgesamt verbessert. Spaane mir dës Gedanken nach méi wäit, komme mir zum Entschluss dass e Sportler Squat'en op engem Been maache sollt. D'Begrënnung läit op der Hand: Wéini steet ee beim Sport scho gläichzäiteg op sengen zwee Féiss?

### **TRAINÉIERT BEWEGUNGEN, NET MUSKELEN**

D'Übungen am Training bei AFORM bestinn zum groussen Deel aus Bewegungen déi gläichzäiteg ënnerschiddlech Muskelgruppen an Gelenker usprieche. Dat si Prozesser bei deenen ee méi Energie an deemno och méi Kalorien 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 éischter Linn sollen also Bewegungen an net isoléiert Muskelen trainéiert ginn. Amplaz seng Muskelen op Maschinnen opzempelen geet et bei eis dorëm d'Leeschtungsfäegkeet, d'Dynamik, d'Kraaft, d'Flexibilitéit, d'Funktionalitéit an déi allgemeng Fitness ze verbesseren. Vill ze oft komme komplex Bewegungsfoleef, Kierper-Regiounen an Gelenker, déi fir d'Gesondheet a fir eng gutt sportlech Leeschtung elementar sinn, beim Training ze kuertz.

### **CORE TRAINING**

Mir hunn Tendenz ze mengen dass Bewegungen vun den Äerm a Been ausginn. All Bewegung fänkt awer am Zentrum vun eisem Kierper un: an der Rumpfmuskulatur, dem Core (däitsch: Kern). Core Training huet bei AFORM en héije Stellewäert. De Core muss op déi ënnerschiddlechst Situatiounen a Bewegungen virbereed, a stabil genuch sinn fir den Kierper ze stützen a Kraaft ze iwwerdroen.

Vill Sportler mengen si kéinten dës Stabilitéit duerch Übungen verbesseren déi de riichte Bauchmuskel isoléiert trainéieren. E klassescht Beispill ass de "Crunch". Tatsächlech schaffen d'Bauchmuskelen am Alldag an am Sport awer ni alleng mee ëmmer zesummen mat anere Core-Muskelen: der Héift an dem Réck. Dobäi kënnt dass zu engem komplette Core-Training och den Training vun der déifer Bauchmuskulatur gehéiert. Core-Training ass e wichtege Bestanddeel vum Konzept a gehéiert zu all Trainingsprogramm.

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

Kierperlech Leeschtungsfäegkeet ass op verbessert Bewegungen an op dat optimaalt Zesummepill vun de Muskelgruppen zréck ze féieren, an net alleng op d'Wuessen vun eenzelne Muskelen. Fir de Sport gëllt, wei och fir déi alldeeglech, mënschlech Bewegungen, dem Aristoteles seng Ausso: "Dat Gantz ass méi wéi d'Zomm vu sengen eenzelnen 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 an bréngt déi eng oder aner Aschränkung mat sech. Genau dowéinst beméit sech AFORM Ären Training optimal ze plangen an lech effektiv beim Erreechen vun Äre perséinlechen Ziler ze ënnerstëtzen. Unerkannten, modern an effektiv Trainingsmethoden erhéijen d' Chancen op Äre perséinlechen Erfolleg. Firwat sollt Dir och Sport maachen an trainéieren wann Dir keng Resultater hut?