

CIRCLEGYM

CircleGym - Trainingsanleitung

Der Schlüssel zu einem erfolgreichen Training



Nina Mair

In dieser Trainingsanleitung werden die positiven Aspekte von Kraft- und Ausdauertraining erörtert und wie CircleGym seine Kunden beim Erreichen von mehr Lebensqualität unterstützt. Auch ein Überblick, sowie detaillierte Erklärungen für die optimale Bedienung der Geräte inklusive wichtigem Hintergrundwissen für ein erfolgreiches Training bei CircleGym soll in diesem Dokument vermittelt werden.

Inhaltsverzeichnis

Einführung - Warum Sport bzw. Gerätetraining?.....	3
Überblick:	3
Nun sehen wir uns die einzelnen Aspekte etwas genauer an:.....	3
Trainingsanleitung im Überblick.....	5
Übung: Schulterdrücken.....	5
Übung: Bizeps Curls.....	6
Übung: Lower Back/ Rückenstrecker	7
Übung: Low Row/ Rudern	8
Übung: Abdominal Crunch	9
Übung: Chest Press	10
Übung: Arm Extension.....	11
Übung: Vertical Traction	12
Übung: Rotary Torso	13
Übung: Pectoral Machine.....	14
Übung: Leg Press	15
Übung: Abduktor	16
Übung: Adduktor.....	16
Allgemeines:.....	17

Einführung - Warum Sport bzw. Gerätetraining?

Überblick:

Krafttraining ist beliebter denn je und längst nicht mehr auf einzelne Personen- und Altersgruppen beschränkt. Die Gründe Krafttraining zu betreiben sind vielfältig. Einerseits bietet diese Art des Trainings eine effiziente Methode Kraft und Muskeln aufzubauen, andererseits aber auch eine abwechslungsreiche Möglichkeit der Formung eines straffen Körpers und der Gewichtskontrolle, besonders in Kombination mit Ausdauertraining. Neben den physischen (körperlichen) Aspekten des Kraft- und Ausdauertrainings ergeben sich auch physiologische (stoffwechselbezogene): Beispielsweise können mit regelmäßigem Training die Blutfettwerte verbessert und das Osteoporoserisiko gesenkt werden. Des Weiteren wirkt sich körperliches Training auch positiv auf die Stimmung aus und leistet so einen wertvollen ausgleichenden Beitrag im oft stressreichen Alltag. Durch unter der Woche gezielt eingesetztes Training kann nicht nur der Energiespeicher aufgefüllt, sondern auch der Geist entlastet und so mehr Balance hergestellt werden.

Nun sehen wir uns die einzelnen Aspekte etwas genauer an:

Zuerst zu den Vorteilen des Kraft- und in weiterer Folge auch Muskelaufbaus. Im Alltag wirkt sich eine **Steigerung von Muskelkraft** in jeder Hinsicht positiv aus: Verbesserung der Haltung, Senkung des Verletzungsrisikos bei körperlicher Betätigung, Erleichterung alltäglicher Bewegungen und vieles mehr. Diese Vorteile ergeben sich aber nicht nur für eine bestimmte Zielgruppe, denn von gesteigerter Kraft profitiert jede Alters- und Personengruppe. Für das optimale Erreichen dieses Ziels sind bereits drei Einheiten Krafttraining pro Woche bei Ihrem CircleGym um die Ecke ausreichend!

Nun zur **Gewichtskontrolle**: (Ungeeignete) Monotone Diäten und die ausschließliche Ausübung von Ausdauersport können dazu führen, dass neben Fett auch Muskeln abgebaut werden. Eine ausgewogene Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining kombiniert mit einer gesunden Ernährungsweise kann dies verhindern und das Verhältnis von Fett und Muskelmasse optimieren. Krafttraining nimmt bei der Gewichtskontrolle einen besonderen Stellenwert ein, da nur diese Art von Training den Energieverbrauch auch während sitzender Tätigkeiten wie z.B. am Arbeitsplatz erhöhen kann. Es gilt: je größer der Muskel, desto höher sein Energiebedarf - auch wenn er in Ruhe ist. Wer also regelmäßig trainiert, dem verzeiht der so in Schwung gebrachte Stoffwechsel auch die ein oder andere kalorienreiche Belohnung. Unsere Lösung hier: ein ausgewogenes Verhältnis von Ausdauer- und Kraftgeräten, die jede Muskelgruppe gezielt ansprechen und so einen ausbalancierten Kraft- und Muskelaufbau ermöglichen.

Physiologisch gesehen gehört z.B. die **Verbesserung der Blutfettwerte** zu den wichtigsten Pluspunkten, die ein regelmäßiges körperliches Training zu bieten hat. Bereits in den frühen 80er-Jahren wurde nachgewiesen, dass besonders Ausdauertraining einen sehr positiven Einfluss auf das Lipidprofil ausüben kann. Das bedeutet u.a., dass die durch eine nachteilige Lebensweise erhöhten Blutfettspiegel auf ein gesundes Niveau gesenkt und langfristig stabilisiert werden können. Dies ist essentiell, um Herz-Kreislaufkrankungen, wie z.B. Gefäßverkalkung vorzubeugen. Um diesen Effekt zu erzielen, hält CircleGym moderne Ergometer und Cross-Trainer bzw. Stepper für Sie bereit, die mit

ihrer einfachen Bedienung Ungeübten den Trainingseinstieg erleichtern und bereits Erfahrenen durch die Vielzahl von anspruchsvollen Trainingsprogrammen zahlreiche Möglichkeiten zur Abwechslung bieten.

Auch wenn es um die **Knochengesundheit** geht, steht Kraft- und Ausdauertraining ganz weit oben auf der Liste der effektivsten Präventivmaßnahmen. Es verleiht den Knochen mehr Widerstandskraft und Flexibilität und kann Abbauprozesse in den Knochen verlangsamen oder sogar umkehren. Für diesen Effekt gibt es keine Altersgrenze, weshalb Personen jeder Altersgruppe von regelmäßigen Einheiten Krafttraining profitieren können.

Dieser therapeutische Effekt lässt sich auch bei Stoffwechselerkrankungen, wie z.B. Typ 2 Diabetes beobachten. Sportlich aktive Personen sind deutlich besser vor den sog. Volkskrankheiten geschützt als solche, die kein regelmäßiges Training in ihren Alltag integrieren.

Last but not least: **natürliches Doping**. Kaum ein Sporttreibender kennt sie nicht, die Welle der Glücksgefühle nach einer schweißtreibenden Einheit Sport. Durch regelmäßige körperliche Aktivität kann nicht nur der mentale Ausgleich wieder hergestellt werden, sondern es können auch gelegentliche Tiefs ausgeglichen und so die Gesamtzufriedenheit erhöht werden. Des Weiteren stiftet ein erfolgreiches Training sowohl Selbstbewusstsein als auch Selbstwertgefühl, was wiederum die Lebensqualität wesentlich steigert.

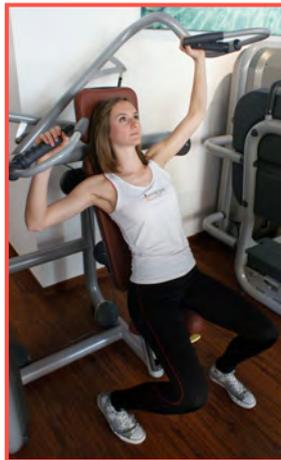
Krafttraining ist somit ein wesentlicher Faktor, wenn es um unsere **Gesundheitsvorsorge** geht und trägt maßgeblich dazu bei, die **Balance** im oft stressgeprägten Berufsalltag zu behalten. Es sollte regelmäßig als fixer Bestandteil des alltäglichen Lebens integriert werden, um sowohl kurz- als auch langfristig mehr **Zufriedenheit** und **Lebensqualität** sicherzustellen. Krafttraining ist durch die zahlreichen gesundheitlichen Vorteile und auch durch die hohe individuelle Anpassbarkeit für jede Alters- und Personengruppe empfehlenswert und stellt einen wesentlichen Schritt für ein **aktives und gesundes Leben** dar.

CircleGym, das Fitnessstudio **in Ihrer Nähe**, unterstützt Sie beim Erreichen Ihrer Ziele mit langen Öffnungszeiten (6-24h) für eine maximale **Flexibilität** und modernsten Geräten, die nicht nur **intuitiv** bedienbar, sondern auch **individuell** anpassbar sind, sodass einem erfolgreichen Training nichts mehr im Wege steht. Falls sich dann doch die eine oder andere Frage ergibt, stehen Ihnen unsere täglich anwesenden **Coaches** dafür gerne zu Verfügung.

Trainingsanleitung im Überblick

Übung: Schulterdrücken

✘



✔



Wie finde ich die richtige Sitzposition?

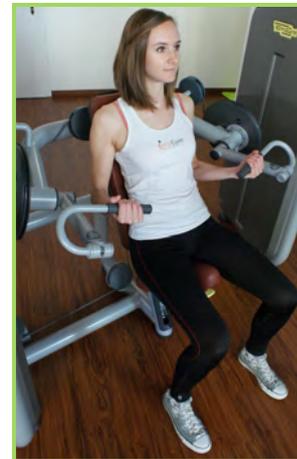
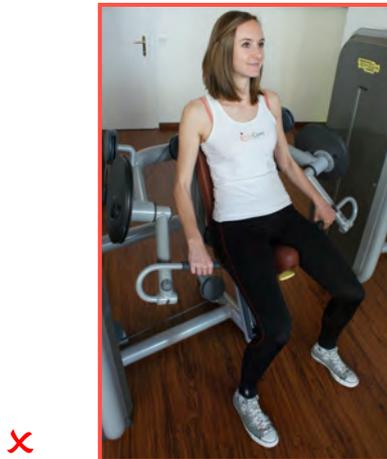
Die Höhe des Sitzes sollte so eingestellt werden, dass sich die Handgriffe auf Schulterhöhe befinden. Der Blick ist geradeaus gerichtet und der Kopf lehnt entspannt an der Rückenlehne.

Was muss ich bei dieser Übung beachten?

Viele neigen dazu, den Hals verkrampft nach vorne zu strecken, was vermieden werden sollte, genauso wie ein Hohlkreuz. Außerdem sollte das Gewicht (besonders anfangs) nicht zu schwer eingestellt werden, denn die saubere Ausführung der Übung hat höchste Priorität. Etwaige Schulterschmerzen dürfen nicht ignoriert werden!

Bewegungsablauf: Je nach persönlichen Vorlieben wird entweder der gerade oder der schräge Griff verwendet. Das Gewicht wird mit beiden Armen (gleichzeitig!) nach oben gedrückt, wobei am Ende dieser Bewegung die Ellbogengelenke nicht ganz durchgestreckt werden sollen. Bei der Abwärtsbewegung ist darauf zu achten, die Griffstücke nicht weiter als auf Schulterhöhe zu senken, um die Gelenke keiner unnötigen Belastung auszusetzen. Während der Übung soll der Rücken gerade sein und der Bauch angespannt.

Übung: Biceps Curls



Wie finde ich die richtige Sitzposition?

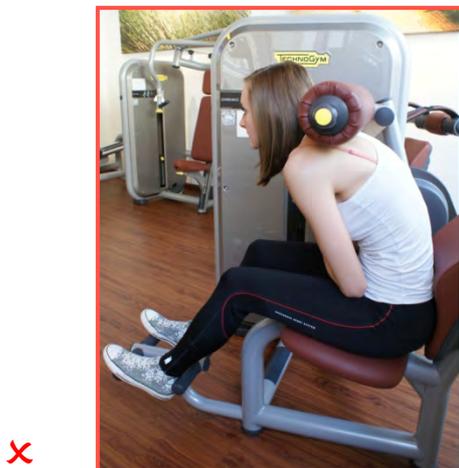
Die Sitzhöhe ist so einzustellen, dass die Gelenkachse und die Achse des Geräts auf gleicher Höhe befinden. Diese wird am schnellsten ermittelt, indem man sitzend die Arme entspannt hängen lässt und kontrolliert, ob sich die Ellbogenbeuge auf gleicher Höhe mit dem Gelenk des Gerätes befindet. Sollte dies nicht der Fall sein, wird der Sitz entsprechend nach oben oder unten adjustiert.

Was ist bei dieser Übung zu beachten?

Ein Mitschwingen des Oberkörpers bzw. ein Schwungholen soll vermieden werden, da sonst u.a. Rückenzerrungen die Folge sein können. Die Ellbogen werden auch hier nicht über den natürlichen Punkt hinaus gestreckt und sollten sich während des gesamten Übungsverlaufs stabil an der Körperseite befinden (nicht zu eng, aber auch nicht zu weit). Die Handgelenke sollten wie bei jeder Übung des Armtrainings stabil gehalten werden und nicht einknicken.

Bewegungsablauf: Nach Finden der richtigen Sitzposition und Stabilisation der Ellbogen und Handgelenke, werden die Griffe von hinten genommen und das Gewicht unter Einsatz des Biceps nach oben gezogen. Der Arm wird soweit gebeugt, wie der Oberarm bzw. das Gelenk dies (ohne Zwang) zulässt. Um wieder in die Ausgangsposition zurückzukehren, werden die Griffe wieder gesenkt, wobei die Ellbogengelenke nicht vollständig ausgestreckt werden sollten.

Übung: Lower Back/ Rückenstrecker



Wie finde ich die richtige Sitzposition?

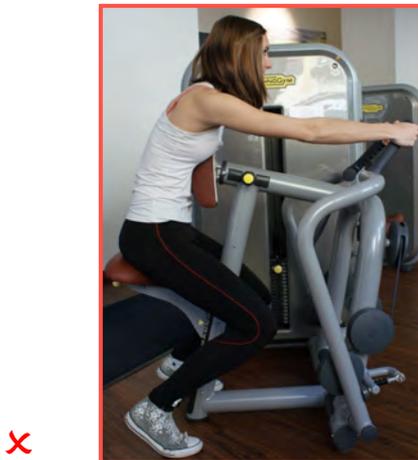
Beim Setzen ganz nach hinten zur Lehne rutschen, damit eine aufrechte und stabile Position gegeben ist. Die Füße sollten so abgestellt sein, dass die Knie den Übungsablauf nicht behindern. D.h. kleinere Personen verwenden die nähere Fußstütze, größere jene, die weiter entfernt ist.

Was muss ich bei dieser Übung beachten?

Die Schulterrolle sollte auf den Schulterblättern liegen und ist nicht mit einer Nackenrolle zu verwechseln. Bei dieser Übung ist ein gerader Rücken essentiell, da es durch die Fehlbelastung sonst zu ernststen Verletzungen kommen kann! Der Trainer sollte den Kunden unbedingt darauf hinweisen und bei den ersten Wiederholungen die korrekte Ausführung dieses Geräts besonders gut kontrollieren.

Bewegungsablauf: Um in die Ausgangsposition zu gelangen, klappt man sich wie ein Klappmesser soweit nach vorne, wie ein gerader Rücken aufrecht erhalten werden kann. Dann lässt man die Schulterrolle einrasten und verschränkt die Arme vor der Brust. Anschließend drückt man die Rolle unter Aktivierung des unteren Rückens soweit nach hinten, bis eine aufrechte Sitzposition erreicht wird. Um wieder in die Ausgangsposition für eine neue Wiederholung zu gelangen, beugt man sich (kontrolliert) nach vorne, bis das Gewicht (fast) abgesetzt ist.

Übung: Low Row/ Rudern



Wie finde ich die richtige Sitzposition?

Der Sitz soll so eingestellt werden, dass sich der Brustpolster auf Höhe des Brustbeins befindet (bei Frauen so positionieren, dass keine Brustschmerzen entstehen) und nicht in den Magen drückt. Dieser wiederum ist so einzustellen, dass während der gesamten Übung ein gerader Rücken aufrecht erhalten werden kann.

Was muss ich bei dieser Übung beachten?

Bei diesem Gerät werden mit der Ruderbewegung die Rückenmuskulatur, die hintere Schulter, sowie der Bizeps trainiert. Das bedeutet, dass sich die Übung auf das gerade Zurückziehen der Griffe "beschränkt". Ein Hinunterdrücken der Griffe am Ende der Bewegung ist nicht nur unnötig, sondern auch falsch und ist oft ein Indikator für ein unterforderndes Gewicht. Geübtere können am Ende der Bewegung die Ellenbogen hinter dem Rücken zusammenziehen. Die Brust soll sich nicht vom Polster lösen und der Hals soll beim ziehen des Gewichts nicht nach vorne geschoben werden. Die Füße werden entspannt auf den dafür vorgesehenen Stellen am Gerät abgelegt, größere Personen können dies auch dahinter tun.

Bewegungsablauf: Nach Einstellen der richtigen Sitzposition, sollen die Griffe gerade und mit den Oberarmen parallel zum Oberkörper (keine "Flügel") und mit angespannter Bauchmuskulatur (Stabilität) zum Bauchnabel gezogen werden. Dabei sollten gleichzeitig die Schulterblätter zusammengeführt werden. Schließlich werden die Griffe wieder in die Ausgangsposition gebracht, die Arme also wieder langsam ausgestreckt und eine Dehnung in den Schulterblättern wird spürbar. Auf eine gerade Ausrichtung der Handgelenke ist zu achten.

Übung: Abdominal Crunch



x



✓

Wie finde ich die richtige Sitzposition?

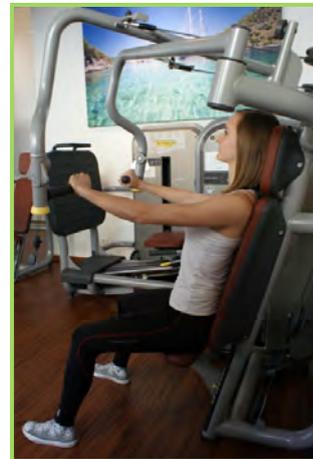
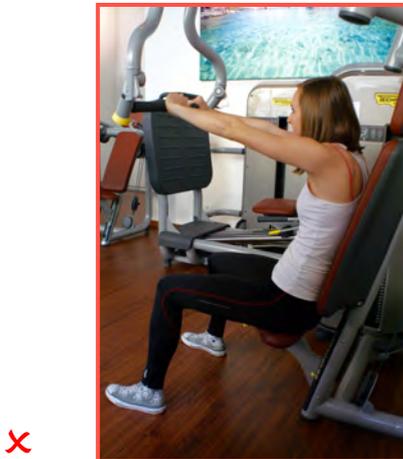
Bei diesem Gerät ist lediglich darauf zu achten, dass man sich mit geradem Rücken ganz hinten auf dem Sitz befindet, da die Sitzhöhe nicht individuell eingestellt werden kann.

Was muss ich bei dieser Übung beachten?

Die Hände werden in die kleinen Schlaufen auf den zwei Schultergurten eingefädelt. Die großen Schlaufen sind für die meisten Personen zu weit unten und blockieren die Bewegungsausführung. Auch hier werden je nach Größe die richtigen Fußstützen ausgewählt.

Bewegungsablauf: Im Prinzip funktioniert diese Übung den klassischen Sit-Ups. D.h. man klappt sich wie ein Klappmesser nach vorne und bewegt so mit den Bauchmuskeln das Gewicht. Auch hier soll auf einen geraden Rücken, sowie eine kontrollierte Ausführung geachtet werden. Die Bewegung endet vorne dort, wo keine Spannung mehr in den Bauchmuskeln vorhanden ist und hinten sobald die aufrechte Sitzposition erreicht wird.

Übung: Chest Press



Wie finde ich die richtige Sitzposition?

Die Höhe des Sitzes soll so eingestellt werden, dass sich die Griffe in der Mitte der Brust befinden. Der Kopf soll entspannt an der Rückenlehne abgelegt werden.

Was muss ich bei dieser Übung beachten?

Hier sollte das Einrasten bzw. „Durchdrücken“ der Ellbogengelenke vermieden werden (s. Thema „Gelenke durchdrücken“). Des Weiteren neigen manche Personen dazu, beim Stemmen eines hohen Gewichts den Rücken zu einem Hohlkreuz zu verformen, was den Rücken überbeanspruchen und zu Verletzungen führen kann. Allerdings sollte auch ein platter, gegen die Rückenlehne gepresster Rücken vermieden werden, da so natürliche S-Form der Wirbelsäule leidet. Außerdem sollten die Schulterblätter während der gesamten Bewegung nicht abgehoben werden, da so das Schultergelenk überbelastet wird.

Bewegungsablauf: Die Griffe werden von hinten genommen, wobei beim intuitiven Greifen meist bereits der richtige Winkel für die Ausführung der Übung angenommen wird. D.h. die Ellbogengelenke befinden sich nicht auf Schulterhöhe, sondern tiefer, so als würden Liegestütz ausgeführt werden. Das Gewicht wird dann vom Körper weg gedrückt (ausatmen!) und zwar soweit, bis die Arme zwar gestreckt, die Gelenke aber nicht durchgedrückt sind. Anschließend wird durch kontrolliertes (!) anwinkeln der Arme wieder die Ausgangsposition angenommen (einatmen!).

Übung: Arm Extension



Wie finde ich die richtige Sitzposition?

s. Biceps Curls

Was ist bei dieser Übung zu beachten?

s. Biceps Curls

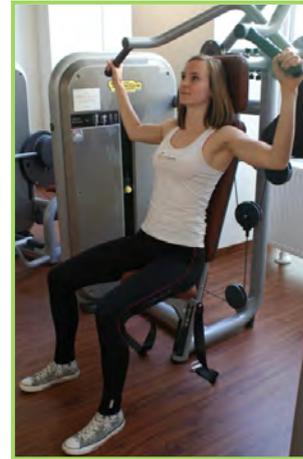
Bewegungsablauf: Nachdem die richtige Sitzposition eingestellt wurde, werden die Griffe nach unten gezogen. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass sich die Ellbogen stabil neben dem Oberkörper befinden. Wiederum sind die Arme nicht zur Gänze durchgestreckt. Beim kontrollierten Zurückkehren in die Ausgangsposition sollten die Arme nur soweit gebeugt werden, wie es vom Arm aus möglich ist und das Gewicht nach Möglichkeit erst am Ende des Satzes abgesetzt werden.

Übung: Vertical Traction

x



✓



Wie finde ich die richtige Sitzposition?

Bei diesem Gerät soll die Sitzposition so gewählt werden, dass der Kopf auf der dafür vorgesehenen Fläche der Rückenlehne abgelegt werden kann. Wenn die Sitzposition ein Aufstehen zum Erreichen der Griffe bedeutet, ist dies kein Problem und durchaus normal.

Was ist bei dieser Übung zu beachten?

Der Hals sollte nicht verkrampft sein und der Kopf auf der Rückenlehne bzw. Kopfstütze abgelegt. Beim Anwinkeln der Arme sollten die Ellbogen am Ende der Bewegung nicht nach hinten gezogen werden.

Bewegungsablauf: Nach dem Ergreifen der Griffe werden diese in einer fließenden Bewegung seitlich des Körpers herunter gezogen bis sie die Höhe der Schultern erreichen. Anschließend werden die Arme wieder gestreckt (nicht vollständig), bis die Ausgangsposition erreicht wird.

Übung: Rotary Torso



Wie finde ich die richtige Sitzposition?

Bei diesem Gerät ist ein gerader Rücken essentiell, weshalb die Sitzposition so gewählt werden sollte, dass man sich ganz hinten am Sitz befindet, sodass der Rücken durch die Rückenlehne unterstützt werden kann. Die Füße werden auf einer der beiden Fußstützen so positioniert, dass mit den Knien gegen das Mittelteil gedrückt werden kann. Dies erhöht Körperspannung und Stabilität.

Was ist bei dieser Übung zu beachten?

Die aufrechte Sitzposition und der angespannte Bauch. Ein häufig beobachteter Fehler ist auch eine unkontrollierte schnelle Bewegung zur Ausgangsposition. Die Schulterblätter sollten den Kontakt zur Rückenstütze nie verlieren.

Bewegungsablauf: Nach dem Setzen den Schulterpolster herabsenken und den Hebel unterhalb des Sitzes ziehen, um die Ausgangsposition einzustellen. Um diese zu erreichen dreht man sich bei angezogenem Heben (welche Seite ist egal) auf jene Seite, mit der man beginnen möchte, lässt den Hebel wieder los und das Gerät einrasten. Anschließend wird eine Drehung in die andere Richtung vollzogen, sodass sich der hintere Ellbogen dem entgegengesetzten Knie annähert. Dann schwenkt man wieder kontrolliert in die Ausgangsposition zurück. Dies wird 12 Mal wiederholt, ohne das Gewicht abzusetzen. Dann wird die Übung mit der anderen Seite ausgeführt.

Übung: Pectoral Machine



Wie finde ich die richtige Sitzposition?

Die Sitzhöhe ist so einzustellen, dass sich die Ellbogen in der Ausgangsposition etwas unterhalb der Schulter befinden (Winkel $<90^\circ$).

Was ist bei dieser Übung zu beachten?

Der Kopf sollte auch hier wieder entspannt und unverkrampft an der Rückenlehne abgelegt sein. Auch auf die Spannung der Bauchmuskulatur ist zu achten (Bauchnabel etwas nach innen ziehen).

Bewegungsablauf: Diese Übung wird auch „Butterfly“ genannt, da sie der Bewegung eines Schmetterlings nachempfunden ist. Man kann sich also vorstellen, dass man bei dieser Übung in Zeitlupe mit den Flügeln schlägt (oder klatscht). Die Griffe werden von hinten genommen, die Ellbogengelenke sollten auf die dafür vorgesehenen Polster abgelegt werden. Dann führt man die angewinkelten Arme vor dem Körper zusammen. Um die Übung zu beenden, werden die Arme seitlich wieder kontrolliert ausgebreitet.

Übung: Leg Press



Wie finde ich die richtige Sitzposition?

Bei dieser Übung ist wieder sehr auf eine korrekte Sitzposition zu achten. Um die Beine gut positionieren zu können, ist es empfehlenswert sich etwas Platz zu verschaffen, indem man den Sitzschlitten durch anziehen der seitlichen Hebel vom Gewichtsblock löst und nach sich ein wenig nach hinten stemmt, indem die Hebel wieder losgelassen werden und der Schlitten einrastet. Die Füße werden schulter- bis hüftbreit so auf der Plattform abgestellt, dass die Knie in der Ausgangsposition der Übung einen Winkel von rund 90° aufweisen. Die Knie sollten dabei niemals über die Zehenspitzen hinaus ragen. Außerdem sind die Zehenspitzen etwas (!) nach außen zu drehen (Kniegelenkschonung, Stabilität).

Was ist bei dieser Übung zu beachten?

Es ist auf eine kontrollierte Bewegung zu achten, bei der die Kraft, mit welcher der Sitzschlitten nach hinten gedrückt wird, aus den Fersen kommen soll. Anders ausgedrückt bedeutet dies, dass man während des Stemmens des Gewichtes immer noch fähig sein sollte, mit den Zehen zu wackeln. Auch das Durchschlagen der Kniegelenke soll vermieden werden.

Bewegungsablauf: Um in die Startposition zu gelangen, werden nach Finden der richtigen Sitzposition die Hebel links und rechts des Sitzschlittens angezogen, was zu einer Trennung der Schlittens vom Gewicht führt (ähnlich der Kupplung beim Autofahren), sodass man die Beine nun so weit beugen kann, bis sich die Knie einen Winkel von etwas weniger als 90° befinden. Damit wird das wiederholte Aufschlagen des Gewichtes vermieden, da das Ende der Bewegung bei 90° liegen soll, das Gewicht also knapp nicht abgesetzt wird. Anschließend werden die Hebel gelöst, sodass der Schlitten einrastet und die Arme an den seitlichen Griffen abgelegt. Dann werden die Beine gestreckt und anschließend wieder gebeugt, was einer Wiederholung (von zwölf) entspricht. Das Erreichen der End- bzw. Ausgangsposition dieser Übung kann man auch bestimmen, indem man überprüft, ob sich die Oberschenkel parallel zur Plattform befinden.

Übung: Abduktor

- Füße auf Fußrasten abstellen und auf eine aufrechte Haltung achten
- Beine gleichmäßig nach außen drücken und wieder kontrolliert zusammenführen



Übung: Adduktor

- Füße auf Fußrasten abstellen und auf eine aufrechte Haltung achten
- Beine gleichmäßig nach innen drücken und wieder kontrolliert auseinanderführen



Allgemeines:

Vor jeder Trainingseinheit ist eine 10-15 Aufwärmprogramm sinnvoll. Ohne Aufwärmen steigt nicht nur das Verletzungsrisiko, sondern es sinkt auch die Leistung beim Training.

Bei jeder Trainingseinheit gilt Qualität vor Quantität. Jede Übung soll "sauber und kontrolliert" ausgeführt werden. Das häufig beobachtete Schwungholen sollte vermieden werden, genauso wie das unkontrollierte Zurückschnellen des Gewichts am Ende der Übung. Dies beugt Verletzungen vor und trägt zum Trainingserfolg bei.

Der Gewichtsblock sollte nicht nach jeder Wiederholung aufgesetzt werden, um die Körperspannung (und damit die Intensität) bei einem Satz aufrecht zu erhalten. Außerdem reduziert das auch den Lärm im Studio.

Bei jenen Übungen, bei denen die Arme unabhängig voneinander bewegt werden können (z.B. Bizeps Curls, Schulterdrücken, etc.), ist auf eine synchrone Bewegungskombi zu achten.

Viele Kunden konzentrieren sich so sehr auf die richtige Ausführung, dass sie vergessen zu atmen. Bitte immer daran erinnern und darauf hinweisen, dass bei Anstrengung ausgeatmet werden soll.

Thema „Gelenke durchdrücken“: Dies bedeutet, das Gelenk über die normale Position in Ruhe durchzustrecken. Beim Knie kann dies nicht nur den Gelenken schaden, sondern auch zu Rückenproblemen führen. Beim Ellbogen wird das Gelenk samt den Sehnen und Bändern dadurch übermäßigem Druck ausgesetzt und es kann zur Reizung der Sehnen oder auch zur Schleimbeutelentzündung kommen.