

Weiterbildung Kraft und Kraftausdauer

Damit unser Hirn auch mal was zu tun bekommt, meldeten Anne, Tilo und ich uns bei einem Workshop zum Thema "Kraft und Kraftausdauer" im Leipziger Red Bull-Stadion an. Nach einer Power-Point-Präsentation, in der alles Wesentliche zum Thema besprochen wurde, ging es dann zum praktischen Teil, wobei es zwingend notwendig war, die bereitgestellten Geräte zu nutzen. Mit viel Eifer und einer gehörigen Menge Spaß probierten wir alle Angebote aus.

Tilo am Pedalo, hier mal in zwei ganz verschiedenen Ausführungen.



Auf dem Rollbrett hockend oder liegend wird das Pedalo als Antrieb genutzt.



Ich auf einem Balancier-Parcours, der es in sich hatte.

Ein weiteres Highlight war das Wackelbrett, das zwar harmlos aussieht, aber nach der Benutzung die Muskeln ganz schön schlackern lässt.





Wie bei anderen Geräten auch, gibt es hier unzählige Varianten...



Tilo auf dem Drehteller, als Erschwernis kommt ein Seilzug dazu, mit dem die Kniebeugen um Einiges kraftaufwändiger werden.



Einfachere Übungen auf der Matte zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur.





Aber auch solch eine „Brücke“ ist nicht ohne...
drunter durch im Vierfüßlergang, mal mit und mal ohne Zeitvorgabe.

Tilo muss drumherum und



Abklatschen aus der U-Halte

Vertrauens-, Geschicklichkeits- und Kraftübung auf dem Hocker: Halt mich, dass ich nicht fallen kann.





Tilo, der Nicht-Biertrinker, beim Zielwerfen von Bierdeckeln aus dem Liegestütz heraus.

Fazit: Viele neue Übungsbeispiele, großer Spaß beim Austesten, tolle Geräte, die mit Sinn und Verstand gebaut wurden, aber leider auch heftig teuer sind. Falls jemand im Lotto gewinnt: hier hättet ihr eine gute Möglichkeit, langfristig in gute Produkte zu investieren. Dank an Anne, die die Bilder schoss (das nächste Mal fotografier ich Dich!).

Tilo und Kathrin