



## EA – Exercise Analytics

2-tägiger Lehrgang **NEU**  
aktualisiert und erweitert

**DER Workshop zur differenzierten Übungsanalyse und -bewertung nach biomechanischen und trainingshistologischen Kriterien. Dieser Lehrgang wurde früher als Ergänzungsworkshop zu den Master Ausbildungen angeboten. Da die unterrichteten Übungs- und Equipment-Analyse- und Bewertungs-Tools jedoch für jeden Trainer so außerordentlich hilfreich, ja essentiell sind, ersetzt dieser Workshop ab sofort den früheren DAT bei den Ausbildungen MPT und MT. Inhaltlich weiter präzisiert und aktualisiert sowie um zwei Elemente des bisherigen DAT/DAA – Praxis des Exzentrischen Trainings und Highlights des Athletik-Trainings – bereichert, ist dieser neue Lehrgang ein Muss für jeden professionellen Trainer.**

### Referent

Der Lehrgang wird von Dr. Axel Gottlob persönlich referiert und angeleitet.

### Zielgruppe

- Personal Trainer
- Athletik-Trainer, Cross Trainer
- Trainer im Functional Bereich
- Fitnesstrainer
- Physio- und Sporttherapeuten
- Leistungssportler und Trainer verschiedenster Sportarten
- Leser des Buches „Differenziertes Krafttraining“

### Introduction

Im Körpertraining ist heutzutage eine wahre Übungsflut mit teilweise inflationären Tendenzen zu beobachten. Sei es auf YouTube, Instagram, in den Massenpublikationen mancher Verlage oder bei den zahlreichen Workshops der Kongresse und Summits. Natürlich sind neue Konzepte und Übungen wichtig, denn sie bieten das Potential für Verbesserung und Erweiterung. So können gesicherte Erkenntnisse aus der Wissenschaft Anwendung gefunden haben oder nachhaltige Erfahrungen aus dem Leistungssport eingeflossen sein.

Neu heißt jedoch nicht richtig oder gar perfekt! Neues wird auch oft nur kreierte, um cool und hip zu sein. Denn eine bewegte Industrie wie die Fitness-, Athletik- und Selbstverbesserungsbranche braucht ständig neuen Input. Vor allem neue Namen, neue Gesichter, neue Ideen. Mit dem nächsten Trend können weitere Gruppen erschlossen und zusätzliche Produkte verkauft werden. Diese neuen Konzepte genießen natürlich einen hohen Marketingsupport, andere hingegen werden kaltgestellt.

Oft genügt es bestimmte Schlüsselwörter und Anglizismen den neuen Konzepten hinzuzufügen, um höchste Standards und Trainingsresultate für sich zu proklamieren.

So fällt es immer schwerer, hochfunktionelle und zielführende Übungen und Konzepte von weniger guten zu unterscheiden. Denn was dem professionellen Trainer und Therapeuten nicht abgenommen werden kann, ist der Prozess der Bewertung. Aber leider geht der Erwerb fundierter und essentieller Kenntnisse im Sog der Trendmaschinerie immer mehr unter, sodass eine kritische Auseinandersetzung nur noch selten stattfindet und deshalb das Neueste meist unreflektiert konsumiert wird.

## **Lehrgangsinhalte**

- In diesem Workshop lernen Sie die unterschiedlichsten Trainings-Übungen differenziert zu analysieren, zu bewerten und für die jeweiligen Trainings zielgerecht einzusetzen.
- Sie erhalten höchste Übungs-Präzision in der praktischen Ausführung und erlernen die biomechanischen und trainingshistologischen Beurteilungsfiler.
- Umfangreiche Übungs-Pools aus den aktuellen Print- und Online-Medien mit detaillierten Bewertungen, Belastungshinweisen, den jeweils erforderlichen Gelenkkompetenzen und den motorischen Skills werden zusammengestellt und in Theorie und Praxis verifiziert.
- Trainings-Equipment. Sie werden mit Verifikationsinstrumenten und Analysetechniken zur Bewertung und zielgerechten Auswahl bestehenden und neuen Trainings-Equipments ausgestattet. Als einen der weltweit erfolgreichsten Entwickler von Trainingsmaschinen (80 Geräteentwicklungen und 4 Patente mit seinen früheren Firmen *Galaxy Sport* und *Axciss*) erhalten Sie von Dr. Axel Gottlob hochkarätige Infos aus erster Hand unter gleichzeitiger Einhaltung absoluter Firmenneutralität.
- Häufig verwendete, jedoch teilweise hochgradig verletzungsanfällige und hochbelastende Übungen werden gegenübergestellt und im Hinblick auf die vom Athleten zu erbringende Gelenkkompetenz und Stabilisationsfähigkeit als auch auf die notwendige Verletzungsprophylaxe hin untersucht.
- Exzentrisches Krafttraining – Wirkungen, unterschiedliche Übungsklassen und raffinierte Erzeugungsmöglichkeiten exzentrischer Belastungsreize, ganz ohne Einsatz spezifizierter Maschinen, werden vorgestellt und praktisch umgesetzt.
- Designüberprüfungen sensomotorisch klassifizierter Trainingsübungen unter kinematischen, stabilisationstechnischen und widerstandsrelevanten Blickwinkeln.
- Die Übungs-Highlights des Athletik-Trainings und verwandter Trainingsformen werden analysiert, biomechanisch überprüft und die jeweiligen gelenk- und körperspezifischen Voraussetzungen vorgestellt.

## **Veranstaltungsort**

Die Ausbildung findet im Raum Heidelberg / Stuttgart statt.

## **Urkunde**

Die Lehrgangs-Teilnahme wird mit einer Urkunde unter Angabe der Lehrgangsinhalte bestätigt.