

MY BOX TO GO

DAS KLEINSTE FITNESS CENTER DER WELT

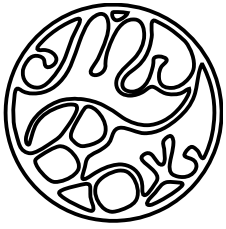
Grundlagen des Trainings



Alle Teile der 'My Box to go' können beliebig untereinander kombiniert werden. Die in der folgenden Übungsanleitung beschriebenen Übungen können somit auf unzählige Weise erleichtert oder erschwert werden. Die Box passt sich somit perfekt an die Bedürfnisse des Trainierenden an.

Beachten sie bitte Folgendes:

- Eine **sportärztliche Untersuchung** vor dem Training wird dringend empfohlen. Trainieren sie ausschließlich in gesundem Zustand.
- Um die Übungen korrekt auszuführen, trainieren sie unbedingt mit einem **Partner** oder verwenden sie einen **Spiegel** zur Übungskontrolle. Kurze Videos sind ebenfalls sehr hilfreich.
- **Aufwärmen** vor dem Training ist ein Muss! Etwas Schwunggymnastik, springen oder laufen am Stand, sowie Schnurspringen sind völlig ausreichend, als Vorbereitung aber unerlässlich.
- Verwenden sie stets Anti-Rutsch Matten oder Gymnastikmatten, um einen **sicheren Stand** zu gewährleisten; das Board mit der Holzkugel darf ausschließlich in Kombination mit dem großen Wackelbrett verwendet werden.
- Vermeiden Sie Überlastungen, indem Sie stets Ihrem **Leistungsstand** entsprechend trainieren. Training muss immer als eine vernünftige Belastung des Organismus gesehen werden, nicht als Überlastung. Folgeschäden können somit vermieden werden.
- Training belastet die Wirbelsäule. Achten Sie stets auf eine **richtige Körperhaltung**. Gerader Rücken, Anspannen von Rumpf- und Gesäßmuskulatur, leichtes Beugen der Knie und gerades Halten der Handgelenke sind grundlegende Voraussetzungen für verletzungsfreies Trainieren.
- Und last but not least: **Haben sie Spaß!!** Es ist der wichtigste Faktor für Erfolg.



MY BOX TO GO

DAS KLEINSTE FITNESS CENTER DER WELT



Trainingspraxis mit der Box

- Lernen sie eine **korrekte Übungsausführung**. Die Box bietet immer wieder Hilfestellung, um Bewegungsabläufe zu vereinfachen.
- Steigern sie den **Schwierigkeitsgrad** erst dann, wenn sie die Grundübung perfekt beherrschen. Falscher Ehrgeiz ist hier sicher nicht zielführend, sondern eher gefährlich. Erfolgserlebnisse stellen sich früher oder später von selbst ein. Betrachten sie die Box als Begleiter, der mit ihnen mitwächst.
- Die **Kombination** diverser **Kraftübungen** mit dem **Balancieren** auf dem Wackelbrett hat den enormen Vorteil, dass eine viel aktivere Muskelbeteiligung erreicht wird. Außerdem werden Seitigkeiten vermieden, d.h. die linke und rechte Körperhälfte werden gleich belastet und somit im gleichen Ausmaß gestärkt.
- Aus dem vorherigen Punkt ergibt sich, dass mit lediglich **4 Übungen**, die perfekt aufeinander abgestimmt sind, der gesamte Körper trainiert werden kann. Die Übungsprogramme sind in Themen unterteilt; je nachdem, wie sie ihre gewünschten Ziele definieren, können sie die einzelnen Programme kombinieren.
- Die Trainingspraxis zeigt immer wieder, dass **4 Sätze** für größere Muskelgruppen bzw. **3 Sätze** für kleinere Muskeln ausreichend sind, um einen gewünschten Kraftzuwachs zu erreichen. Ob sie die Übungen einzeln ausführen oder als Zirkel, bleibt ihren Bedürfnissen überlassen. Die Wiederholungszahl sollte zu Beginn bei ca. 10 bzw. 8 bei einseitigen Belastungen liegen, und wird mit gesteigerter Erfahrung und verbessertem Kraftniveau erhöht. 20 Wiederholungen und mehr im Bereich Kraftausdauer sind durchaus möglich. Planen sie ausreichend lange **Pausen** zwischen den einzelnen Übungen oder Sätzen ein. Beginnen sie die nächste Übung erst dann, wenn sie soweit erholt sind, dass sie korrekt ausgeführt werden kann. Bei einem klassischen Satztraining kann die Pause durchaus bis zu 2 Minuten betragen.
- Verfolgen sie die 'My Box to go' auch auf unseren Social Media Kanälen, sie bleiben somit immer auf dem neuesten Stand und können uns jederzeit kontaktieren, wir sind für alle Fragen offen und freuen uns auf ihre Beiträge.