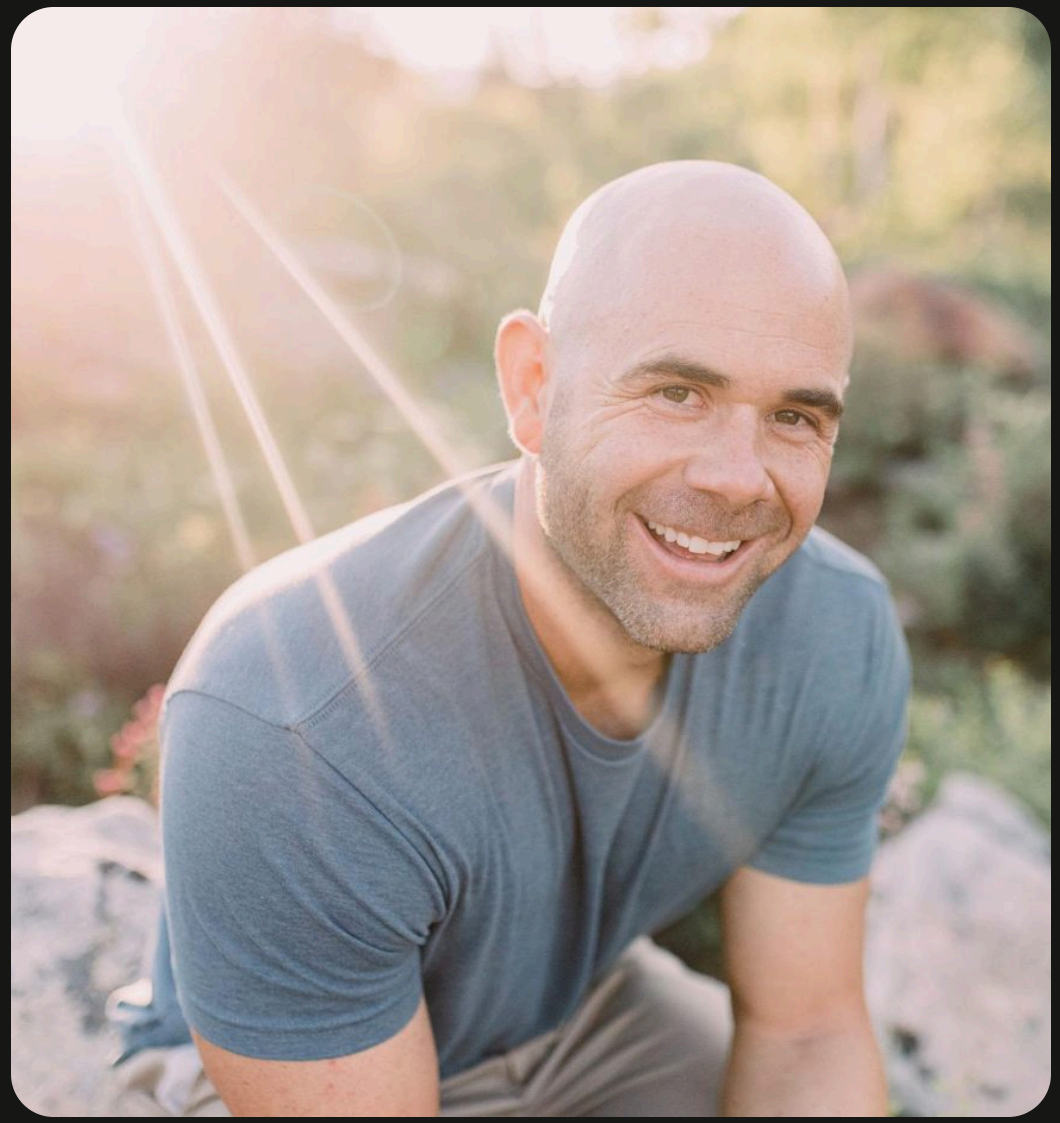


Das vollständige Webinar (auf Englisch) finden Sie hier.



PATRICK BELL · FREEMOTION MASTER COACH

MITGLIEDERWÜNSCHE ERFÜLLEN MIT STEIGUNGSTRAINING



FREEMOTION MASTER COACH

PATRICK BELL

- Über 20 Jahre in Gesundheit und Fitness
- 15 Jahre als stellvertretender Geschäftsführer und Fitnessleiter im Sports Academy & Racquet Club in Logan, Utah
- 15 Jahre als Freemotion Global Master Coach
- NASM-zertifizierter Fitnesstrainer
- NASM-zertifizierter Ernährungscoach und Spezialist für Gewichtsreduktion
- Zertifizierter Biomechanik-Trainer bei Intelligent Training Systems
- Abschluss in Exercise Science and Human Movement (Sportwissenschaft und menschliche Bewegung), Utah State University

MITGLIEDERZIELE

KÖRPERFORMUNG Fettabbau und Muskelaufbau

LANGLEBIGKEIT Krankheitsvorbeugung



ANGETRIEBEN VOM FITNESSBOOM IN DEN SOZIALEN MEDIEN UND VON LAUFENDER FORSCHUNG DURCH LANGLEBIGKEITSEXPERTEN.

WENIGER INTENSITÄT, LÄNGERE DAUER

WARUM DIESE ART VON CARDIO?

MITOCHONDRIALE GESUNDHEIT

Cardiotraining bei **niedrigerer Herzfrequenz** (Zone 2) spricht die langsam zuckenden Muskelfasern an. Sie enthalten mehr Mitochondrien. Das führt zu einer besseren Fett- und Kohlenhydratoxidation und insgesamt gesünderen Mitochondrien.

VORTEILE

- Alterungsprozess verlangsamen
- Altersbedingten Krankheiten vorbeugen
- Gut funktionierendes Immunsystem
- Mehr Energie
- Verbesserte Körperfunktionen

GERINGERE STRESSREAKTION

Training **oberhalb von 60 % der maximalen Herzfrequenz** kann eine verstärkte Stressreaktion auslösen, zum Beispiel einen erhöhten Blutzuckerspiegel und mehr Insulin. Cardiotraining mit geringerer Geschwindigkeit bzw. Herzfrequenz kann Blutzucker und Insulin senken.

VORTEILE

- Niedrigerer Blutzucker- und Insulinspiegel
- Verdauungsgesundheit
- Weniger Angst und Depression
- Geringeres Risiko für Herzerkrankungen
- Besserer Schlaf

UNTERSTÜTZT DAS ZIEL FETTABBAU

Für mehr Fettabbau sollten der Gesamtkalorienverbrauch und die Fettverwertung möglichst hoch sein. Das ist nachweislich bei etwa **60 % der maximalen Herzfrequenz bzw. 50 % der VO_2max** der Fall.

VORTEILE

- Geringeres Krankheitsrisiko
- Verbessertes Erscheinungsbild
- Mehr Selbstwertgefühl
- Gelenkgesundheit
- Besserer Schlaf

AB 18 % STEIGUNG

VORTEILE VON STEIGUNGSTRAINING

VERTRAUTHEIT

WENIGER ÜBERLASTUNGS-VERLETZUNGEN

KÖRPERFORMUNG

21 % Steigung bei 3,2 km/h (2 mph)

CARDIO- UND ATEMTRAINING

24 % Steigung bei 3,2 km/h (2 mph)
VO_2max und HIIT

HOHE MUSKELAKTIVIERUNG IM UNTERKÖRPER

27 % Steigung bei 3,2 km/h (2 mph)

VIELFÄLTIGE BEWEGUNGEN

Seitschritte / Ausfallschritte

GEFÄLLETRAINING

Bei –3 % höhere Muskelbeanspruchung

TREPPENSTEIGEN VS. STEIGUNGSTRAINING



TREPPENSTEIGEN

- **Kniedominante Bewegung**: Beugung im Knie und Aktivierung des Quadrizeps
- **Einschüchternd**: weniger geeignet für Einsteiger
- Kein Gefälle
- Schwer, eine niedrige Intensität zu halten

VS.



STEIGUNGSTRAINING

- **Hüftdominante Bewegung**: weniger Knie, mehr Hüfte, dadurch Aktivierung von Gesäß- und hinterer Oberschenkelmuskulatur. Mehr parallele Bodenreaktionskraft
- **Zugänglich**: für jedes Fitnessniveau
- 2 in 1
- Variable Steigungsstufen und Bewegungsmuster
- Gefälletraining
- Leicht, eine niedrige Intensität zu halten oder bis zur VO_2max zu gehen

HERKÖMMLICHES LAUFBAND VS. STEIGUNGSTRAINING



HERKÖMMLICHES LAUFBAND

- Kein Gefälle
- Minimale Steigung
- Kürzeres Laufdeck
- Die Intensität wird oft über die Geschwindigkeit erhöht: **höhere Bodenkräfte** und **höheres subjektives Belastungsempfinden**

VS.



INCLINE TRAINER

- Steigung bis 30 %
- Gefälletraining bis –3 %
- Längeres Laufdeck
- Mehr Muskelaktivierung
- Steigung statt Geschwindigkeit verändern: **geringere Aufprallkräfte** und **geringeres subjektives Belastungsempfinden**
- Auch als normales Laufband nutzbar

WARUM DER FREEMOTION INCLINE TRAINER?

- Freemotion hat 2001 den allerersten Incline Trainer eingeführt
- Mehr als ein Laufband
- Steigungstraining bis 30 %

  > **18 %** = deutliche Veränderung der Muskelaktivierung
  >
  > **21 %** = ideal für hohen Kalorienverbrauch, Fettoxidation und geringes subjektives Belastungsempfinden
  >
  > **24 %** = erhöhte Herzfrequenz ähnlich wie beim Laufen, bei geringeren Aufprallkräften
  >
  > **27 %** = deutliche Aktivierung des großen Gesäßmuskels
  >
  > **30 %** = verstärkte Aktivierung des Rückenstreckers

- Gefälletraining bis –3 %

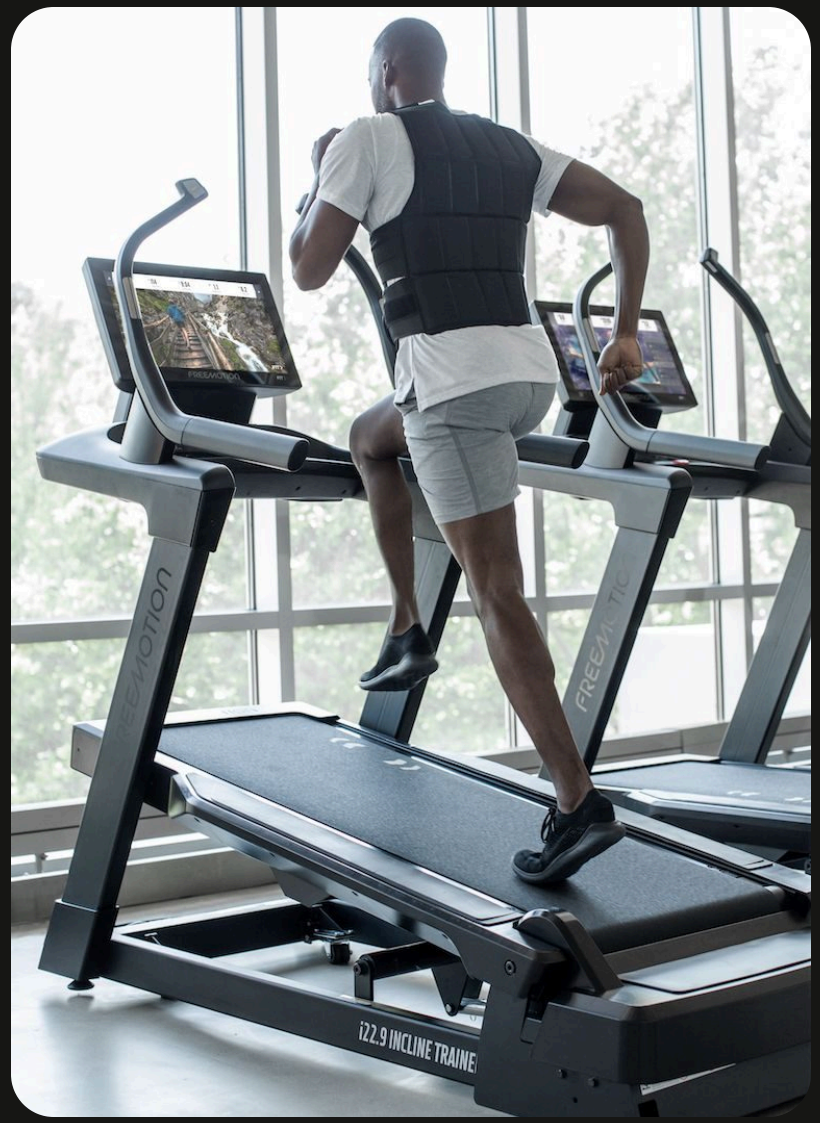
  > Muskuläre Schnellkraft trainieren, um die Leistung zu steigern und Verletzungen vorzubeugen

- Mehr Kalorienverbrauch und Fettabbau
- Geringes subjektives Belastungsempfinden
- Dynamische Bewegungsmuster
- Mehr Muskelaktivierung im Unterkörper
- Bessere Ergebnisse als ein typisches Laufband
- Mehr Ergebnisse = höhere Mitgliederbindung



+30 %
STEIGUNG

GEFÄLLE
–3 %



STEIGUNGSTRAINING

FETT EFFEKTIVER VERBRENNEN

GEHEN MIT 3,2 KM/H (2 MPH) BEI 21 % STEIGUNG KANN DREIMAL SO VIELE FETTKALORIEN VERBRENNEN WIE LAUFEN MIT 9,7 KM/H (6 MPH) AUF EBENER FLÄCHE.*

*Basierend auf einer Universitätsstudie, die Gehen und Laufen auf ebener Fläche mit Steigungstraining verglich und die Veränderungen der Fettverwertung untersuchte. Laufen mit 9,7 km/h (6 mph) bei 0 % Steigung verbrannte 1,9 kcal/min, Gehen mit 3,2 km/h (2 mph) bei 21 % Steigung 6,5 kcal/min.

STEIGUNGSTRAINING

GEHEN MIT 3,2 KM/H (2 MPH) BEI 24 % STEIGUNG FÜHRT ZU EINER HÖHEREN HERZFREQUENZ ALS LAUFEN MIT 9,7 KM/H (6 MPH) BEI 0 % STEIGUNG.*

*Basierend auf einer Universitätsstudie, die Laufen auf ebener Fläche mit Gehen bei Steigung verglich. Das Durchschnittsgewicht der Teilnehmenden lag bei rund 74,5 kg (164,3 lbs).



STEIGUNGSTRAINING

KRAFTTRAINING BEIM CARDIOTRAINING

Ab 27 % Steigung arbeitet die **Gesäßmuskulatur zu 100 %**, die hintere Oberschenkelmuskulatur zu 73 % und die Wadenmuskulatur zu 90 %.*

100 %	73 %	90 %
Gesäßmuskulatur	Hintere Oberschenkelmuskulatur	Wadenmuskulatur

*Basierend auf einer Universitätsstudie, die die Aktivierung der hinteren Muskelkette beim Gehen auf ebener Fläche mit Steigungstraining verglich. Bei 0 % Steigung und 4,8 km/h (3 mph) beträgt die Veränderung der Gesäßaktivierung 8 %. Bei 27 % Steigung und 4,8 km/h (3 mph) ist die Gesäßmuskulatur zu 100 % aktiviert.



ZWEI AUSFÜHRUNGEN



22 SERIES

I22.9

- Mit iFIT ausgestattet
- –3 % Gefälle bis +30 % Steigung
- 1-Step™-Bedienung für Geschwindigkeit, Steigung und Gefälle
- Brillanter kapazitiver 55-cm-HD-Touchscreen

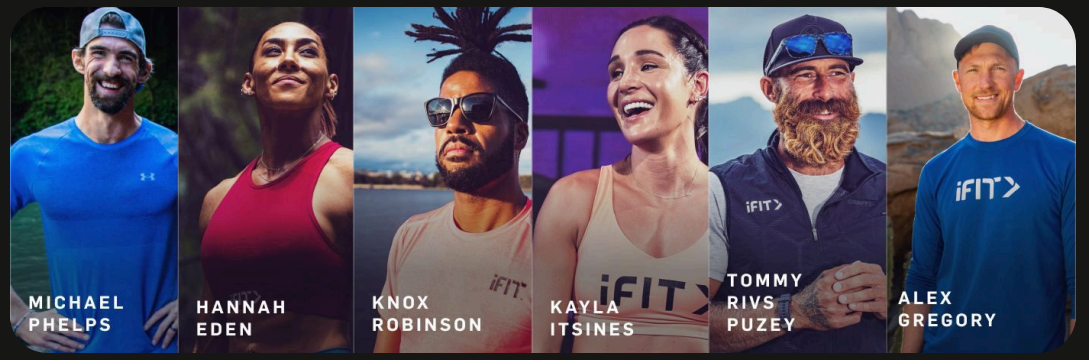


FREEMOTION

INCLINE TRAINER

- iFIT nutzbar über ein Smart Device
- –3 % Gefälle bis +30 % Steigung
- 1-Step™-Bedienung für Geschwindigkeit, Steigung und Gefälle
- Vereinfachte Bedienoberfläche





- 180+ TRAINER DER WELTKLASSE
- AUFBAUENDE TRAININGSSERIEN
- GLOBAL WORKOUTS — 60 Länder / 7 Kontinente
- LIVE GESTREAMTE EVENTS
- STUDIO-WORKOUTS
- HANDVERLESENE MUSIKSENDER
- IFIT MIND

FRAGEN?

BRAUCHT IHRE EINRICHTUNG EIN UPGRADE?

Erfahren Sie auf FreemotionFitness.com, wie Freemotion Incline Trainer Ihr Angebot verändern können, oder schreiben Sie an Sales@freemotionfitness.com.

HERSTELLER · FREEMOTION

WEB	FreemotionFitness.com
MAIL	Sales@freemotionfitness.com

HÄNDLER · FITVYR PRO

TELEFON	+49 8208 2930013
ZEITEN	Mo–Fr, 9–18 Uhr
MAIL	sales@fitvyr.de

Deutsche Fassung des „Benefits of Incline Training“ von Freemotion Fitness. Bei Abweichungen gilt das englische Original.

© Freemotion Fitness.