

WARUM BOOTCAMP?

Bootcamptraining ist ein funktionelles Ganzkörpertraining. Dies wird durch komplexe Übungen, die möglichst viele Muskelgruppen gleichzeitig ansprechen erreicht. Dadurch steigert sich auch dein Grundumsatz (mehr Muskelmasse bedeutet, dass mehr Energie verbraucht wird), was zu einer äußerst effektiven Fettverbrennung führt. Der Körper wird auf allen Ebenen gefordert und in allen Dimensionen trainiert. Durch funktionelle Übungen wirst du stärker, beweglicher, schneller und leistungsfähiger im Alltag und in deinem Sportbereich.

Als Trainingsmethode setze ich auf Intervalltraining (HIIT). Diese Methode ist durch abwechselnde Belastungs- und Erholungsphasen (Intervalle) gekennzeichnet. Dabei werden die Erholungsphasen von der Dauer und Intensität so gestaltet, dass sich der Organismus nicht vollständig erholen kann. Durch die unvollständige Erholung wird ein starker Trainingsreiz gesetzt. Diese Trainingsform hat einen äußerst großen Einfluss auf deine Fettverbrennung und heizt deinem Stoffwechsel so richtig ein! Mit einem derartigen HIIT Training kannst du in kurzer Zeit schnelle Erfolge erzielen!

Beim Bootcamptraining wird der Körper als eine Einheit gesehen und trainiert anders als im Gerätetraining bei dem meist nur isolierte Bewegungen stattfinden. Die Übungen werden ohne Zusatzgeräte (Training mit eigenem Körpergewicht) oder mit Zusatzgeräten wie dem *aeroSling Elite*, *Kettlebells*, *Ropes*, *Gym Stick* und *Monsterbands* durchgeführt.

Funktionelles Training bedeutet, je näher die Struktur einer Trainingsübung an einen alltäglichen- oder sportlichen Bewegungsablauf heranreicht, desto effektiver ist das Training.