

## **HI INTENSITY TRAINING**

### ***Problem Individual -und spezifisches Training im Einzel und Teamsport***

In vielen Mannschaftssportarten bleibt die Individualität auf der Strecke. Die Trainer haben zu wenig Zeit sich speziell auf einzelne Athleten zu konzentrieren und oftmals fehlen die nötigen Kapazitäten. Die Weiterentwicklung der Stärken der einzelnen Sportler ist somit nicht mehr gewährleistet beziehungsweise endet an einem gewissen Punkt. Auch der Faktor Zeit spielt hier eine große Rolle. Sich beispielsweise zwei Mal pro Woche jedem Spieler eines 25 Mann Kaders zu widmen ist fast unmöglich. Hier bietet HI-Training die perfekte Lösung. Ergänzend zum „normalen“ Mannschaftstraining, beim Fußball etwa Spielformen, Taktik und Techniktraining, konzentriert sich HI-Training speziell auf die körperlichen Anforderungen der jeweiligen Sportarten. Besonders bei Ballsportarten sind blitzartige Reflexe und schnelle Richtungsänderungen Gang und Gebe. Hierfür ist eine gut ausgebildete Tiefen- beziehungsweise Skelettmuskulatur von großer Bedeutung. Diese Bereiche sind jedoch mit herkömmlichen Übungen kaum zu trainieren und zufriedenstellende Ergebnisse wären nur durch ein sehr zeitintensives Training realisierbar.

### ***Nutzen von HI-TRAINING bei Einzel und Ballsportarten***

HI-Training bietet genau diese Art von Tiefenmuskulaturtraining. In kurzen Trainingseinheiten wird effektiv der ganze Körper trainiert. Durch EMS lassen sich bis zu 80% der Muskeln im Körper auf einmal aktivieren. Abgesehen vom allgemeinen Ganzkörpertraining, können hier gezielt Reize beziehungsweise Schwerpunkte gesetzt werden. Dies geschieht durch sportartspezifische Übungen. Beispielsweise balanciert der Tormann auf einem Bein auf einem Luftkissen während er vom Trainer einen Ball zugeworfen bekommt. Somit werden die Reflexe trainiert, während er sich in einer Ganzkörperspannung befindet und sich dabei auf Balancieren konzentriert. Von der Augen-Hand Koordination ganz zu schweigen. Und das alles in kürzester Zeit. In 15 bis 20 Minuten lassen sich unzählige spezifische Übungen ausführen. Einfach und schnell aufgebaut und vorbereitet, lassen sich pro Stunde ca. 4 Athleten individuell trainieren. Das Verletzungsrisiko mit HI-Training ist gleich null. Durch das isometrische Ausführen der Übungen ist somit nicht einmal eine Aufwärmphase notwendig. Die Trainingsplanung, Ausführung und Überwachung erfolgt mit den Spezialisten von HI-Training und den Trainern der Vereine. Somit sind die Teamtrainer immer über den aktuellen Stand und den Fortschritt informiert und können auch ins Training eingreifen. Die optimale Zusammenarbeit und das Training im Sinne des Athleten und des Vereines werden somit gewährleistet.

## HI-TRAINING während und nach Verletzungspausen

Stromtherapie ist nach Verletzungen im Muskelbereich und auch nach Bänder und Sehnenverletzungen nichts Ungewöhnliches. Meist bewegt sich dieses Training jedoch im passiven Bereich. Mit HI-Training EMS wird die volle Funktionsfähigkeit der Muskulatur und der verletzten Bereiche jedoch Aktiv wiederhergestellt. Bei allen Arten von Rehabübungen wirkt EMS unterstützend. Durch das aktivieren der einzelnen Muskelgruppen kann beispielsweise ein nervlich und muskulär geschädigter Oberschenkelmuskel gezielt aktiviert werden und unterstützt den Athleten bei der Ausführung bestimmter Übungen, die er ohne fremde Hilfe nicht ausführen könnte, wie etwa eine Kniebeuge oder Ausfallschritt nach einer Kreuzband oder Meniskusverletzung. Das Therapietraining fördert den Abbau und den Abtransport von Narbengewebe im Inneren des Muskels durch die Anregung der Durchblutung der verletzten Bereiche. Der Athlet schlägt somit zwei Fliegen mit einer Klappe. Er regeneriert einerseits das verletzte Gewebe baut andererseits in diesem Bereich wieder Muskulatur auf.

## HI-TRAINING Mobile Coaching – Methode und Umsetzung

Der Personal Trainer fährt mit dem Trainingsgerät zu verschiedenen Sportvereinen und Einzelsportlern und führt das Training vor Ort aus. Bei Vereinen werden wöchentliche Termine ausgemacht und vorher abgeklärt um welche Sportler es sich handelt, um sich dann genau auf das Training vorzubereiten.

