Die Fehler, die Sie möglicherweise in Ihren Gruppenfitnesskursen machen

Wenn Sie Gruppenfitnesskurse lieben, kennen Sie wahrscheinlich bereits einige der goldenen Regeln, um ein guter Schüler zu sein, z. B. pünktlich zum Unterricht zu kommen und Ihre Ausrüstung wegzulegen, wenn Sie fertig sind. Es gibt jedoch einige zusätzliche Überlegungen, mit denen Sie Ihre Ergebnisse maximieren können. Vier der besten Gruppen-Fitnesstrainer des Landes teilen die Fehler, die Schüler häufig in verschiedenen Gruppen-Fitnesskursen machen, und geben Tipps, damit Sie Ihre nächste Schweißsitzung besser nutzen können. Aquatische Fitness Der Fehler: Zu tief hineingehen Einer der großen Vorteile eines Flachwasser-Wasserfitnesskurses ist ein gelenkfreundliches Fitnesserlebnis. Eine zu tiefe Positionierung Ihres Körpers im Wasser kann jedoch &amp;hellip;

Wenn Sie Gruppenfitnesskurse lieben, kennen Sie wahrscheinlich bereits einige der goldenen Regeln, um ein guter Schüler zu sein, z. B. pünktlich zum Unterricht zu kommen und Ihre Ausrüstung wegzulegen, wenn Sie fertig sind. Es gibt jedoch einige zusätzliche Überlegungen, mit denen Sie Ihre Ergebnisse maximieren können. Vier der besten Gruppen-Fitnesstrainer des Landes teilen die Fehler, die Schüler häufig in verschiedenen Gruppen-Fitnesskursen machen, und geben Tipps, damit Sie Ihre nächste Schweißsitzung besser nutzen können.

Aquatische Fitness

Der Fehler: Zu tief hineingehen

Einer der großen Vorteile eines Flachwasser-Wasserfitnesskurses ist ein gelenkfreundliches Fitnesserlebnis. Eine zu tiefe Positionierung Ihres Körpers im Wasser kann jedoch zu einem weniger effektiven Training führen, teilt Stephanie Thielen, zertifizierte Wasserlehrerin und Trainingsspezialistin, der Aquatic Exercise Association mit. ژEs ist sehr üblich, Teilnehmer in Schultertiefe im Wasser zu sehen. Ein Körper, der in die Taille eingetaucht ist, trägt ungefähr 50 Prozent seines Körpergewichts, während ein Körper, der in die Brust eingetaucht ist, ungefähr 25 bis 35 Prozent seines Körpergewichts trägt. ڗ Der Nachteil bei der Durchführung von Übungen in Schultertiefe besteht darin, dass der Körper die vertikale Ausrichtung nicht aufrechterhalten kann, was bedeutet, dass die kraftbasierten Vorteile allmählich nachlassen.

Die Reparatur: Thielen empfiehlt, sich in hüft- bis brusttiefem Wasser zu positionieren, um die Effektivität zu maximieren. ڗDies wird dazu beitragen, dass Sie Kontrolle und Kraft haben, um Übungen in mäßigem Tempo durchzuführen, und dass die Auftriebseigenschaften des Wassers nicht übernommen werden, sodass Sie die Vorteile der Muskelkraft erleben können, die Wasserübungskurse bieten.ڕ

Yoga

Der Fehler: Warten auf Anweisungen, um achtsam zu werden

Mit einer Vielzahl von forschungsunterstützten physiologischen und psychologischen Vorteilen von Geist-Körper-Übungsformaten wie Yoga ist klar, dass aus einer Klassenerfahrung viel gewonnen werden kann. Warten Sie jedoch nicht auf eine Einladung des Lehrers, um aufmerksamer zu werden, oder verlassen Sie sich auf Spiegel, um zu sehen, wo Sie sich befinden Lawrence Biscontini, achtsamer Bewegungsspezialist und preisgekrönter internationaler Fitnesspädagoge mit Sitz in Mykonos, Griechenland.

Die Reparatur: Um mehr Zeit auf Ihrer Matte zu verbringen, empfiehlt Biscontini, während Ihrer gesamten Yoga-Praxis das Schließen Ihrer Augen nach Belieben zu üben, um Ihren eigenen kinästhetischen Sinn zu stärken, ohne auf Anweisungen warten zu müssen. ژDies verbessert das Gleichgewicht, hilft Ihnen beimژ Arbeiten ڗund erhöht insgesamt Ihr Selbstbewusstsein in Bezug auf Zeit und Raum. So können Sie erkennen, wo Sie sich befinden, indem Sie fühlen, wo Sie sich befinden, anstatt zu sehen, wo Sie sich befinden. Dies ist eines der wahren Ziele achtsamer Disziplinen. ڗ

CrossFit

Der Fehler: Angenommen, der einzige Ansatz zum Aufwärmen ist der, den der Ausbilder bietet

So wie es keinen einheitlichen Trainingsansatz gibt, gibt es auch kein perfektes Aufwärmen für alle Kursteilnehmer, insbesondere wenn es um CrossFit geht. Sabrena Merrill, ACE-Meistertrainerin und CrossFit-Trainerin in Kansas City, Missouri, sagt, dass es wichtig ist, dass Einzelpersonen Zeit damit verbringen, ihre eigenen persönlichen Bedürfnisse zu befriedigen Um in einem Warm-up auf die Bedürfnisse aller einzugehen, müssen einige Teilnehmer möglicherweise aufpassen und mehr Zeit damit verbringen, einen Bereich zu mobilisieren, als vorgesehen ist. In diesen Fällen möchte ich, dass die Teilnehmer nicht immer genau das tun, was ich beim Aufwärmen sage, sondern stattdessen das Aufwärmen ändern und Zeit damit verbringen, auf ihre individuellen Bedürfnisse einzugehen. ڌ

Die Reparatur: Fühlen Sie sich nicht verpflichtet, das Aufwärmen des Trainers genau zu verfolgen. Stattdessen empfiehlt Merrill, Ihre Einzigartigkeit zu respektieren und sich dem Warm-up ڃ und dem gesamten WOD ڃ entsprechend zu nähern, da dies dazu beiträgt, ein sicheres und effektives CrossFit-Erlebnis zu gewährleisten. ڎZum Beispiel muss jemand mit steifen Knöcheln möglicherweise mehr Zeit damit verbringen, Schaum zu rollen und seine Waden zu dehnen. Wenn das bedeutet, dass der Teilnehmer weniger Zeit mit den anderen Mobilitätsübungen verbringt, die im Warm-up programmiert werden, dann soll es so sein. ڌ

Indoor Cycling

Der Fehler: Zu schnelles Treten ohne ausreichenden Widerstand

Einer der häufigsten Fehler, den Menschen im Sattel machen, ist zu schnelles Treten mit wenig bis gar keinem Widerstand. Viele

Menschen entscheiden sich für ein Fahren ohne Widerstand, weil sie fälschlicherweise glauben, dass zu viel Widerstand zu großen, sperrigen Beinen führt, was laut Keli Roberts, Schwinn-Meister im Indoor-Radsport und Wettkampfradfahrer, völlig falsch ist. ڗWenn Sie mit ausreichendem Widerstand fahren, wird eine höhere Leistung erzielt. Da die Leistung am ehesten mit dem Kalorienverbrauch übereinstimmt, kann das Hinzufügen von Widerstand dazu beitragen, dass Ihre Beine kleiner, stärker und klarer werden.ڗ

Die Reparatur: Um die Vorteile dieses Klassenformats zu maximieren, empfiehlt Roberts, mit einem angemessenen Widerstand zwischen 70 und 100 U / min (Umdrehungen pro Minute) zu treten. Dies entspricht der Häufigkeit, mit der eines Ihrer Beine einen vollständigen Pedalzyklus pro Minute ausführt. ڗDurch die Verwendung eines geeigneten Widerstands erhöhen Sie die Leistungڔ, erklärt Roberts, ڗwas bedeutet, dass Sie mehr Gesamtkalorien verbrennen.ڔ

.

Inspiriert von ACE

Details

Besuchen Sie uns auf: mein-fitness.net