



ÜBERSICHT DER INHALTE

Diese Übersicht umfasst Ausschnitte der Inhalte, sodass du eine bessere Vorstellung bekommen kannst. Dieser Einblick umfasst etwa 50% aller Inhalte.

ADVANCED SKILLTRAINING & PROGRAMMING FOR THE BIG 3

Tag 1 – Kniebeuge

1 Intro

- relevante Muskelschlingen
- neuronale, fasziale und muskuläre Verkettungen und Verschaltungen bezogen auf Kopf, Rumpf, Hüfte, ISG uvm. die auch ebenso bei dir eine entscheidende Rolle spielen können in der Kniebeuge
- Storytelling und Fallbeispiele mit den entsprechenden Lösungen mit Verbindung zu den Inhalten der Fortbildung
- „Vorbereitung ist ALLES“
- der Einfluss des Mittelhirns auf deine Rumpfstabilität





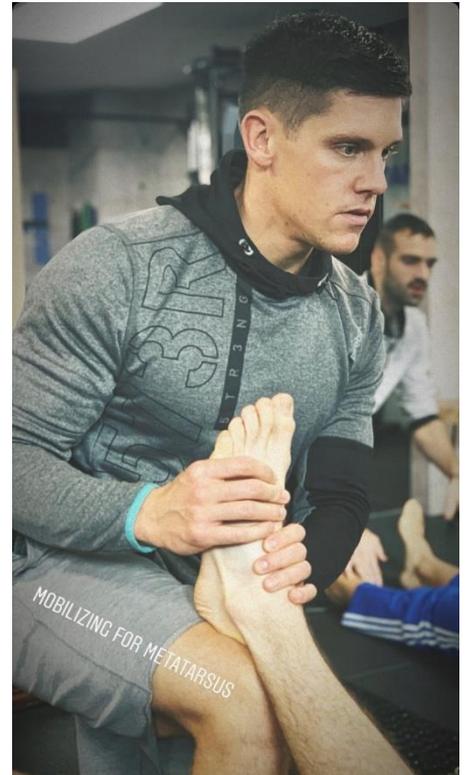
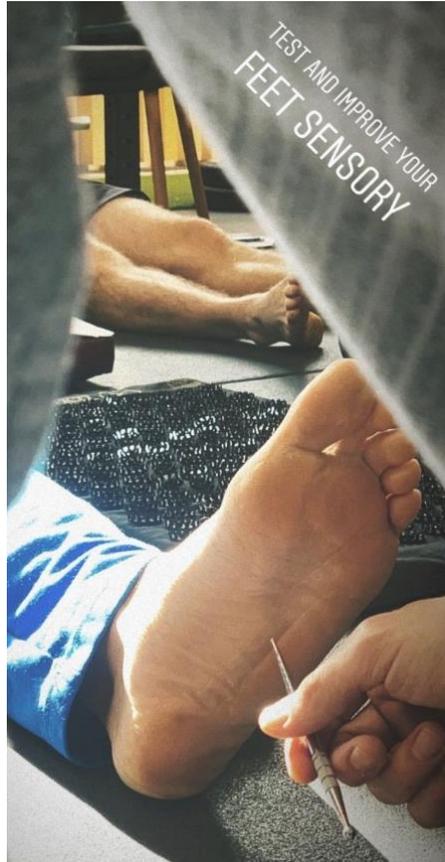
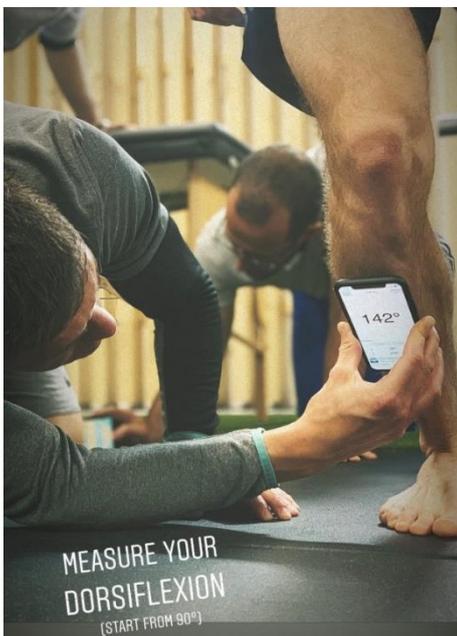
INTELLIGENT COACHING SYSTEM





2 Vorbereitung Fuß

- Besprechung der Grundlegenden Anatomie, Voraussetzungen für die Kniebeuge, klassischen Problemstellungen mit Lösungsmöglichkeiten
- Sensorik & Bewegungsqualität aufarbeiten & dessen Einfluss auf die Leistung
- einfache Mobilisationstechniken, manuell, aktiv und passiv
- Implementation von kleinen Tools zur Anwendung an dir selbst oder deinen Kunden



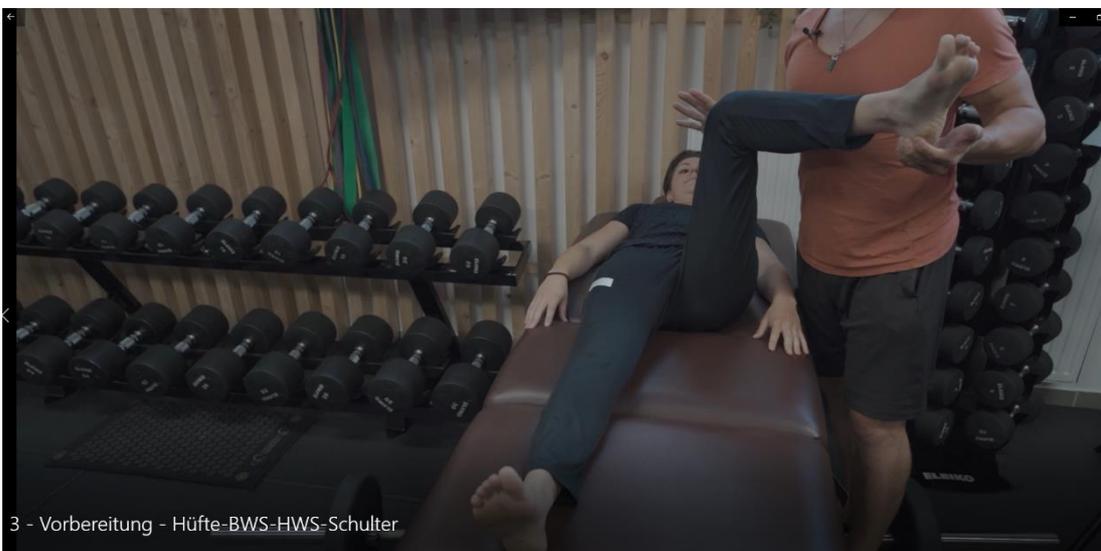


3 Vorbereitung - Hüfte, BWS, HWS, Schulter

- High Payoff Drills für die Hüfte, BWS, HWS und die Schulter
- Einfache Tests um herauszufinden, welche Standbreite und welche ideale tiefe für deine individuelle Anatomie maximal möglich ist
- Hier ein Beispiel aus der Praxis, der 90°90 Seat + Kreisen des Beines



- danach war die Innenrotation der Hüfte deutlich besser, diese steht in direktem Zusammenhang in der Qualität des „Lockerheitsgefühls“ der ISG
- diese und mehrere weitere Anwendungsbeispiele findest du in der Fortbildung





4 Vorbereitung Rumpf

- Anatomische Hintergründe um zu verstehen, was alles in die Ausführung einer gesunden Kniebeuge mit hineinspielt
- neurologische Hintergründe zur Aktivität der Rumpfstabilität
- einfache Tests und Drills zur Aktivierung des Rumpfes auf neurologischer Ebene innerhalb von Sekunden
- einfache Tests und Drills zur Aktivierung des Rumpfes auf muskulärer Ebene

- Testing des visuellen Systems mit Rückschlüsse auf das Mittelhirn



- Der mittlere Teil vom Mittelhirn steht in Verbindung mit guter Rumpfaktivität – diese testen wir ebenso mit unterschiedlichen Möglichkeiten – das Ziel: bspw Verdrehungen in der Kniebeuge zu eliminieren



4 - Vorbereitung - Rumpf



5 IC Squat – Checkliste

- in der Fortbildung besprechen wir alle relevanten Punkte und Elemente auf die zu achten sind in und während einer gesund auszuführenden Kniebeuge, mit und ohne Hantel
- hier zwei exemplarische Folien aus der Fortbildung, die Details, Zusammenhänge und Hintergründe besprechen wir explizit in der Education

Die Kniebeuge
IC Basic Squat-Checklist

- Fußposition
- Kopfposition
- ggf. Zungenposition
- Spiegel ja / nein
- Augenposition
- Griffbreite der Hantel (Lat + Upper Back Spannung)
- Daumen rein / raus
- Atmung (die tiefe Bauchatmung, Mundform, das Ausatmen)
- die Standbreite und ARO der Füße
- das Herauslaufen (Schrittlänge & Anzahl)
- Bar-Path

Daniel Ebert
YOUR BODY . YOUR LIFE . YOUR BALANCE
www.intelligentcoach.de

Das IC-Screening
mit Blick auf...

1. Füße (Supination, verdrehen: welche ARO, Fußdruckverteilung – Barfuß: Großzeh / Mittelfuß !?)
2. Knie (Achsisposition: medialer Kollaps und Verlauf dessen, schlackern, Knierotation: Tibia zu Femur Position)
3. Hüfte (Shift: unten o. während der Bewegung, blockiertes Gefühl? → Hip Socket Assessment)
4. LWS (Kollaps, Spannungsverteilung des Erectors betrachten: Schattenwürfe, Verdrehung)
5. BWS (aktive Extension, Spannungsverlust zu Beginn o. während der Bewegung, Skoliose)
6. HWS (Position, Schutzspannung über den Trap?)
7. Kopf (Position, Blick, Shift?)
8. Schultern (ARO vorhanden, Depression?)
9. Ellbogen / Hand (stabil, neutral, fixiert?)

Daniel Ebert
YOUR BODY . YOUR LIFE . YOUR BALANCE
www.intelligentcoach.de



6 Das Hüftgelenk

- Wir besprechen unter anderem die Fragestellung, ob jeder eine tiefe Kniebeuge ausüben muss bzw überhaupt kann, wer wie breit und wie tief beugen kann und darf aufgrund anatomischer Gegebenheiten und wie dies getestet werden kann.



7 IC Screening - Probleme und Lösungsmöglichkeiten

Wir besprechen in dem Chapter folgende Bereiche und deren Bereich dazugehörigen klassischen Problemen (hier dazu jeweils ein Beispiel...)

- Füße – innerer Kollaps und nach außen drehen
- Knie – Kollaps nach innen während der Aufwärtsbewegung
- Hüfte - Shift
- LWS – Butt Wink
- BWS – Verlust der aktiven neutralen Position während der Bewegung
- HWS – einschlafen von Armen oder Schmerz bei der Ablage
- Kopf / Blick – Positionierung & Blickrichtung
- Schultern – die Voraussetzungen um Stabilität aufzubauen im oberen Rücken
- Ellbogen – Positionierung



7 - IC Screening - Probleme und Lösungsmöglichkeiten



7 - IC Screening - Probleme und Lösungsmöglichkeiten



8 Sticking Points, Lösungsmöglichkeiten und Workout Teil I

In dem Chapter besprechen wir, was die mit der höchsten Wahrscheinlichkeit einfachsten Lösungsmöglichkeiten umfasst, wenn du Probleme hast im

- Unteren Drittel
- Mittleren Drittel
- Oberen Drittel

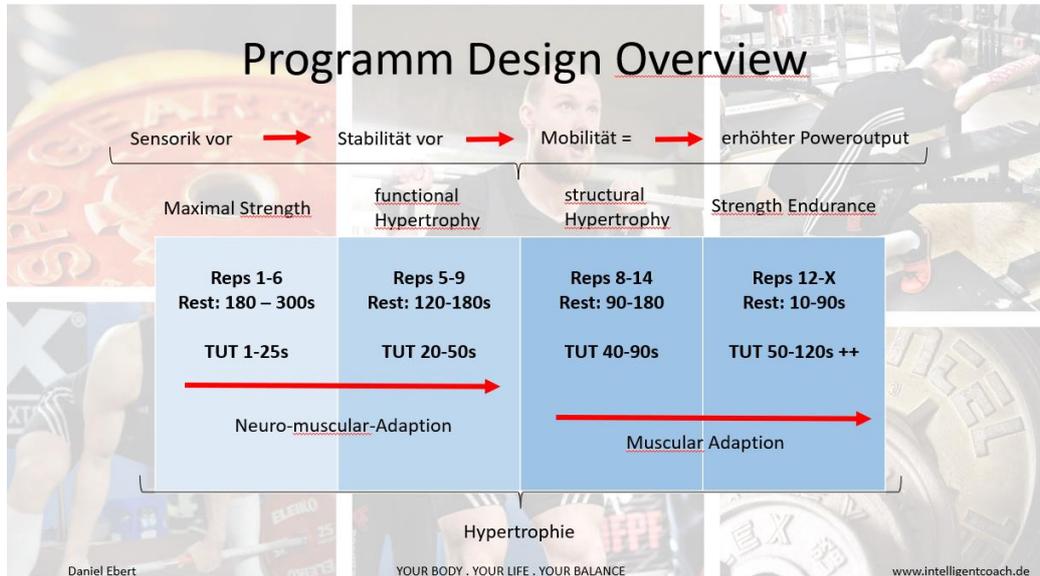
Außerdem werden einzelne Lösungsmöglichkeiten direkt im 1. Workout implementiert, welches auch zu Hause oder in nahezu jedem ansässigen Gym sehr gut nachtrainiert werden können.





9 Programm Design

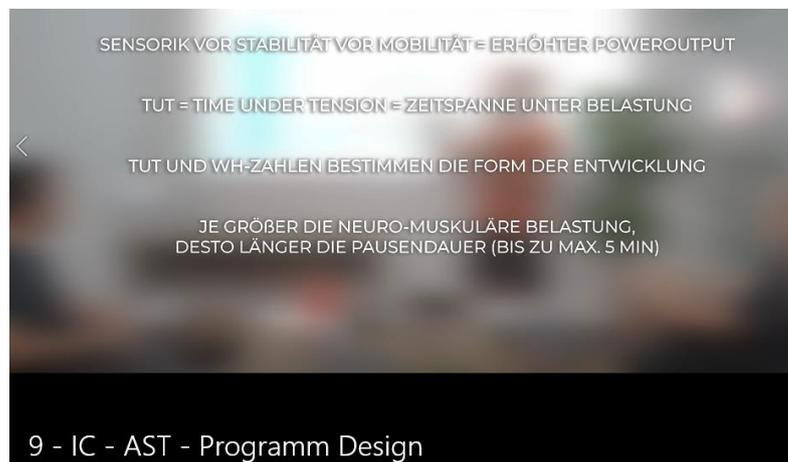
Hier ein kleiner Einblick in die 1. Slide des Chapters Program Design.



Desweiteres besprechen wir

- Wann macht Periodisierung wirklich Sinn
- Wie kann ich ein Trainingsplan sinnvoll aufeinander aufbauend strukturieren
 - o A: innerhalb eines Trainingstages
 - o B: innerhalb einer Trainingsphase (4-6 Wochen)
 - o C: innerhalb einer längeren Vorbereitungsphase über mehrere Monate
- Wir klären wie die wichtigsten Trainingsparameter betrachtet, verändert und in das Training implementiert werden können
- Was sind A-Übungen, Was sind B-Übungen, Was sind C-Übungen usw, wie definiere ich diese und welche Ziele sollten sie verfolgen im Training
- Frequenz und Variation und wie diese Faktoren implementiert werden können um im Bankdrücken, Kniebeugen und Kreuzheben langfristig konstant & schmerzfrei stärker werden zu können

- Hier ein Beispiel eines Zusammenfassung welches in JEDEM Chapter in JEDER Education in der Mitte oder am Ende erscheint





10 Sticking Points – Summary

In dem Chapter besprechen wir, was die mit der höchsten Wahrscheinlichkeit einfachsten Lösungsmöglichkeiten umfasst, wenn du Probleme hast im

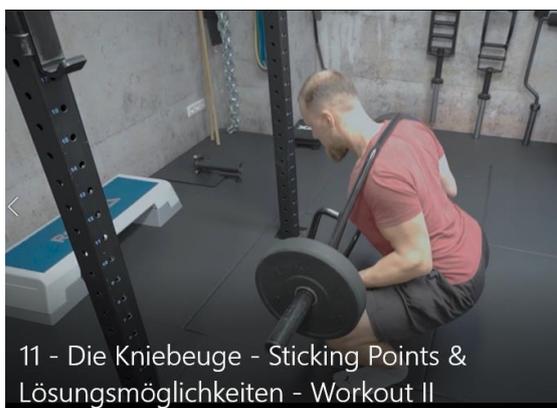
- unkontrollierten Absenken
- Oberkörper kippt nach vorn
- Knie kollabiert nach innen
- Butt Wink
- Hüft Shift nach links oder rechts
- Hantel verdreht in der Ablage und oder während der Bewegung

Außerdem werden einzelne Lösungsmöglichkeiten direkt im 2. Workout implementiert, welches auch zu Hause oder in nahezu jedem ansässigen Gym sehr gut nachtrainiert werden können.



11 Die Kniebeuge - Sticking Points & Lösungsmöglichkeiten - Workout II

Hier einige Einblicke mit zwei Variationen für den Einsatz der Hex Bar



11 - Die Kniebeuge - Sticking Points & Lösungsmöglichkeiten - Workout II





Tag 2 – Bankdrücken & Kreuzheben

1 Intro und Warm Up - Bankdrücken und Kreuzheben

In dem Chapter besprechen wir auch nochmal die *Vorbereitung des Beckens* – insbesondere welche Möglichkeiten du bei potenziellen Beinlängendifferenzen bei deinen Kunden aber auch bei dir selbst einsetzen kannst.

In den Fokus rücken wir hier die Akupressur (nicht die Akupunktur)

Bei der Athletin aus der Fortbildung hat sich eine Beinlängendifferenz gezeigt von 1,5-2cm. Das rechte Bein hat sich dabei im Test nach vorn geschoben.



1 - Intro und Warm Up - Bankdrücken und Kreuzheben

vorher

3min später

Einblick in die Akupressur von Milz 1 am großen Zeh und Gallenblase 44 am 4. Zeh außen. Die Areale stehen ebenso in Verbindung zu Wirbelsäulensegmenten der Lendenwirbelsäule.





INTELLIGENT COACHING SYSTEM

Nach der Harmonisierung des Beckens und der Beinlängen begeben wir uns in eine allgemeine Vorbereitung sogenannter „High Payoff Areas“ für das Bankdrücken u.a. die **Halswirbelsäule** und mit Fokus auf das Kreuzheben den **unteren Rücken** und die sog. ISG's (Darmbeinkreuzbeingelenke).





2 Bankdrücken - Setup und Ausführung

In dem Chapter besprechen wir viele klassische Fehlerbilder die gern im Bankdrücken beobachtet werden. Auf der anderen Seite werden wir uns auch um das ideal Set-Up kümmern und dabei die IC Basic Bankdrücken Checklist einmal von vorn bis hinten durchsprechen. Dies ist die Grundlage, dass Bankdrücken zu einer Übung wird, die Schultergelenksgesundheit fördern wird.

Das Bankdrücken

IC Basic Bench-Checklist

- Griffposition
- Atmung (die tiefe Bauchatmung, Mundform, das Ausatmen)
- die Griffbreite (maximal Ringfinger am Ring)
- das Herausheben (Entfernung)
- Ablagehöhe
- Bar-Path
- Arm-Rumpf-Winkel des Ellbogen

www.icsystem.de

Daniel Ebert

www.intelligentcoach.de

Im zweiten Teil besprechen wir außerdem die optimale Griffposition und den Einfluss unterschiedlicher Griffbreiten und Ablagehöhen sowie deren Einfluss auf muskuläre Aktivität, Sinn und Zweck als auch Einsatzmöglichkeiten.





3 Bankdrücken – Workout

In dem Chapter besprechen wir, was die mit der höchsten Wahrscheinlichkeit einfachsten Lösungsmöglichkeiten umfasst, wenn du Probleme hast im

- Unteren Drittel
- Mittleren Drittel
- Oberen Drittel

Außerdem werden einzelne Lösungsmöglichkeiten direkt im 1. Workout implementiert, welches auch zu Hause oder in nahezu jedem ansässigen Gym sehr gut nachtrainiert werden können. Zudem werden auch Assistenzübungen betrachtet und technische Aspekte und klassische Fehlerbilder besprochen.





4 Programm Design und Elementare Basics

In diesem Chapter besprechen wir weitere wichtige Aspekte in der Trainingsplanung wie

- die RPE, übersetzt = die Rate des subjektiven Lastempfindens
- ebenso auch die Lastgestaltung über prozentuale Angaben, Vor- & Nachteile
- Variationen der Mikroperiodisierung
- der Spread in Bezug auf die Last mit Schwerpunkt auf die A-Übungen
- der Rep-Spread in Bezug auf die Hauptübungen (Wann macht was wie Sinn)
- Periodisierung – Wann macht was grundlegend überhaupt erst wirklich Sinn?!
- Neurotransmitter basierte Trainingsgestaltung in seinen Grundzügen

Des Weiteren:

- Fallbeispiele
- wie implementiere ich die eben genannten Inhalte
- kurzes Q & A





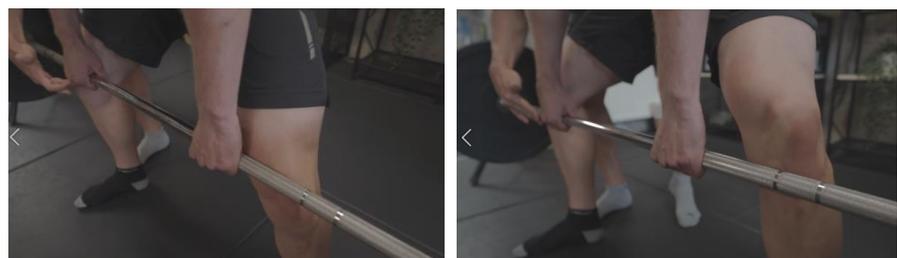
5 Das Kreuzheben - Screening und Setup

In dem Chapter besprechen wir

- Das Basiswissen auf anatomischer Ebene
- Wie du das für dich optimale Set-Up im Kreuzheben findest und aufbaust mit Schwerpunkt auf



- Wann und warum welche Kreuzhebevariation sinnvoll ist zu implementieren
 - o Klassisches Kreuzheben
 - o Squat Stand Sumo Deadlift
 - o Sumo Deadlift
 - o Romanian Deadlift
- Wann und warum der Obergriff respektive der Kreuzgriff sinnvoller ist
- Die Vorbereitung der Inhalte für das anstehende Workout



Daniel Ebert

www.intelligentcoach.de

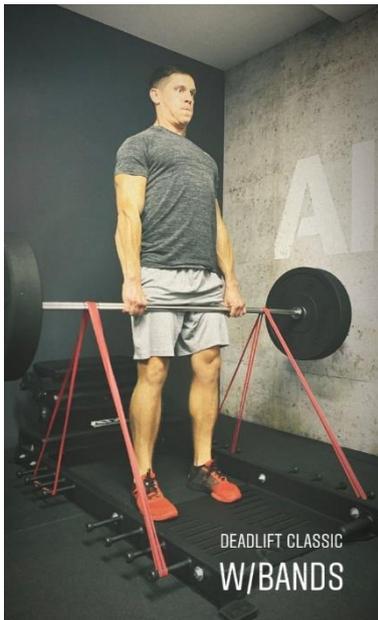


6 Kreuzheben - Workout

In dem Chapter besprechen wir, was die mit der höchsten Wahrscheinlichkeit einfachsten Lösungsmöglichkeiten umfasst, wenn du Probleme hast im

- 1. Zug vom Boden
- Kniepassage
- Log Out

- LWS Butt Wink im Kreuzheben
- Hüftschmerzen
- starke BWS Kyphose (Brustwirbelsäulen Einrundung)



Außerdem besprechen wir auch Assistenzübungen mit Schwerpunkt auf

- grundlegend alle Rudervariationen, einarmig und beidarmig
- alle Unterarm- & Trizepsübungen
- alle modified Strongman Elemente
- Schulterstabilisierende Variationen

Die Big 3
favorisierte Assistenzübungen als mögliche C-Übung

- grundlegend alle Rudervariationen, einarmig und beidarmig
 - einarmig abgestützte, semi-sup, DB Rows
 - horizontal, einarmig am Kabelzug
 - Rudern zum Hals, überdreht, gestreckt, proniert
 - Rudern aus 45°, der horizontalen oder der vertikalen in Griffvariationen
- alle Unterarm- & Trizepsübungen
 - SZ FAT Bar reverse Curls
 - einarmige Zottmann Curls
 - 15" deck. DB Triceps Extensions
 - DB Floor Presses
- alle modified Strongman Elemente
 - besonders Sled reverse Steps
- Schulterstabilisierende Variationen
 - EGB Bankdrücken
 - EGB Overheadwalk
 - Kettlebell Armband
 - TGU

www.icysystem.de Daniel Ebert www.intelligentcoach.de