



neuronuss.trainiert

ATHLETES.MANAGEMENT

ein kleiner Guide für deine
Trainingsvorbereitung





"It's not the will to win that matters -- everybody has that. It's the will to prepare to win that matters."

Coach Paul Bear Bryant



Mach jeden Tag zu deinem Tag

Du hast es selbst in der Hand!

Du kennst das Gefühl, wenn du morgens aufwachst mit leichtem Muskelkater, Verspannungen und dir wünschst, dich nochmals zu drehen und weiterzuschlafen. Und damit bist du nicht allein, jede Athletin und jeder Athlet kennt solche Tage, an denen kaum etwas möglich ist.

Doch wie wäre es, wenn du die Möglichkeit hättest, auch diese "verlorenen" Tage zu guten Trainings- und Wettkampftagen zu verwandeln? Gemeinsam mit unseren Athlet:innen entwickeln wir seit über 5 Jahren passende Routinen dafür! Wir zeigen dir auf, wie du mit der passenden Trainingsvorbereitung auch an diesen Tagen in Schwung kommst und dein Training im gewünschten Leistungszustand absolvieren kannst!

Trainiere im gewünschten Leistungszustand

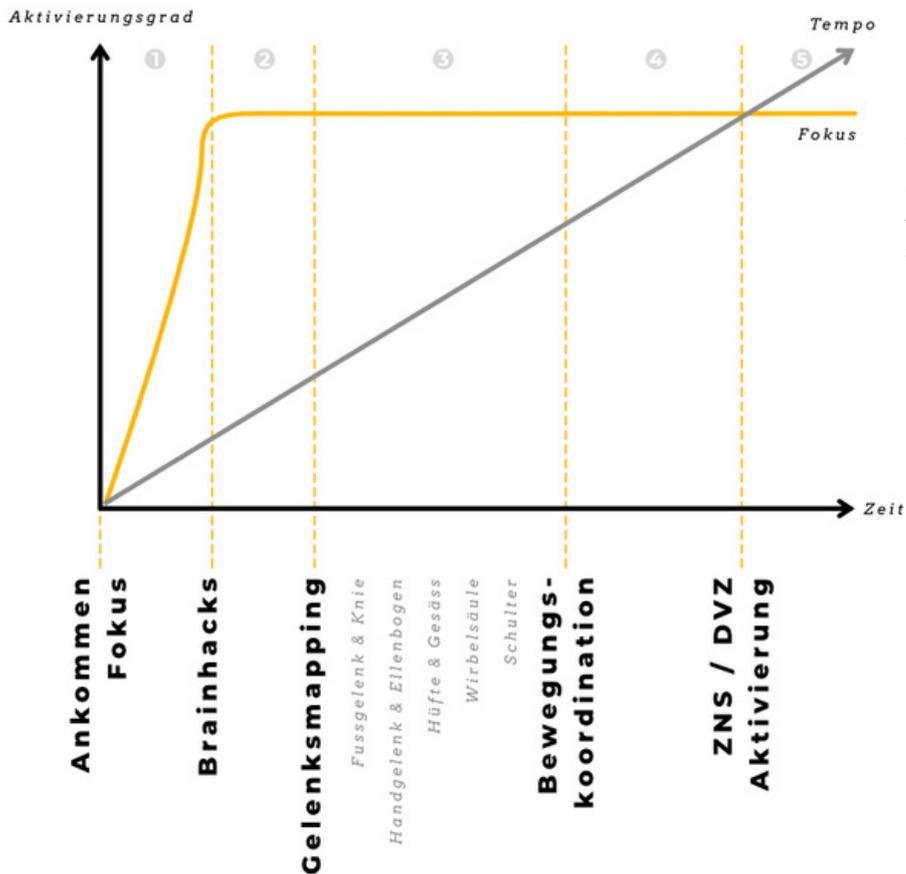
Denn du wirst exakt in dem besser, was du tust!

Streiche den Begriff Warm-Up gleich mal aus deinem Kopf. Wenn du warm haben willst, kannst du auch eine Jacke anziehen oder in die Sauna sitzen. Doch wir wollen nicht länger nur deine vorliegenden Bewegungsmuster «warm machen», sondern diese weiter optimieren und die effizientesten Wege kennenlernen! Deshalb ist die Trainingsvorbereitung für uns ein integraler Bestandteil deines Trainings, um dein volles Leistungspotential zu entdecken und abzurufen!

Wir schaffen ideale Voraussetzungen für deine beste Leistung! Dazu aktivieren wir nicht nur deine Muskeln und Gelenke, sondern beziehen auch deine Augen und dein Gleichgewichtssystem mit ein, die einen riesigen Einfluss auf deine Leistungsfähigkeit, deine Orientierung, Wahrnehmung und Stabilität haben! Dies wollen wir dir nicht länger vorenthalten, sondern lassen dich direkt eintauchen, erleben und spüren, wie es sich anfühlen kann!



neuronuss Trainingsvorbereitung



Ankommen & Fokus

Aktivierung der Hirnareale, welche für Fokus & Konzentration zuständig sind!

Brainhacks

Aktivierung des visuellen & vestibulären Systems. Vorbereitung auf die kommenden Aufgaben für diese beiden Systeme.

Gelenkmapping

Präzises Ansteuern der Gelenke & Muskeln in verschiedenen Bewegungsradien, Tempi und Belastungen. des eigenen Körpers.

Bewegungskoordination

Zusammenfügen der voaraktivierten Systeme durch komplexere Bewegungsabläufe.

ZNS / DVZ

Zeit es richtig krachen zu lassen! Aktivieren mittels hoher Frequenzen, Sprüngen & Reaktionsübungen. Nach diesem Teil fühlst du dich maximal bereit für den anstehenden Trainingshauptteil!

Trainingsvorbereitungen für dich:

Equipment: Tennisball, Miniband, Resistanceband

1

FULL BODY

Ideal zur Vorbereitung deines Trainings mit dem ganzen Team!

2

LOWER BODY

Leg Day? Wenn dann richtig und mit meinem ganzen Potential.

3

UPPER BODY

Du suchst das Passende für deinen Oberkörper und deine Arme? Dann bist du hier richtig!



neuronuss.trainiert **ATHLETES.MANAGEMENT**

Entwickelt durch die Zusammenarbeit mit Athletinnen und Athleten im Spitzen- und Nachwuchssport über mehr als 10 Jahre. Entstanden aus zahlreichen Jahren der Erfahrung und Anwendung. Aufbauend und ergänzt mit Wissen aus Sport- und Trainingswissenschaften, neurozentriertem Training, funktioneller Neurologie, Sporternährung, Verhaltenswissenschaften und mehr. Entdecke dein volles Potential!



Luca Nussbaumer



Christian Sidler