



Sebastian

Balletoning® Instructor, Stretch your limits® Instructor, Zumba®-Trainer

A18



STRONG NATION®

WAS IST STRONG NATION®?

Es ist ein revolutionäres, hochintensives Workout auf der Basis von Musik, das dich motiviert, auch deine ehrgeizigsten Fitnessziele zu erreichen.

Es kombiniert hochintensives Intervalltraining mit der Wissenschaft der Motivation durch synchron auf die Übungen abgestimmte Musik. Wir verwenden schnelle Rhythmen, um die Aufmerksamkeit der Teilnehmer:innen mehr auf die Bewegungen selbst zu lenken, anstatt die Wiederholungen zählen zu müssen.

Jeder Move hat einen Beat. Die Musik wurde speziell auf jede Kniebeuge, jeden Ausfallschritt und jede Bewegung abgestimmt. Das macht das gesamte Workout noch effizienter.

Das Programm deckt jede Bewegung ab, die du jemals in einem hochintensiven Intervalltraining ausgeführt hast.

STRONG Nation® ist mit einer Zumba®-Fitnessstunde nicht zu vergleichen!

HISTORY

Der Mix aus Kraft-, Tempo- und Konditionstraining wird bereits seit 2016 angeboten – früher noch als STRONG by Zumba®.

Zumba® wollte neben dem erfolgreichen Tanz-Fitnessprogramm etwas für Menschen anbieten, die kein Interesse am Tanzen haben.

Ai Lee Syarif ist Mastertrainerin und Mitentwicklerin des Programmes. Sie ist seit 2016 das Gesicht von STRONG Nation®.

Vermutlich wegen der Assoziation zu Zumba (= Tanzen) wurde der Name auf STRONG Nation® geändert.

WER IST DIE ZIELGRUPPE FÜR STRONG NATION®

Ein Kurs von STRONG Nation® ist ein schweißtreibendes Training, mit dem du an deine Grenzen gehen wirst. Es ist für Teilnehmer:innen geeignet, die intensiver trainieren möchten. Es handelt sich um eine Intervallmethode. Hochintensive Bewegungen (wie hohe Knie, Burpees, Hampelmänner usw.) werden mit weniger intensiven Bewegungen (z. B. Ausfallschritte, Kickbox-Moves, Lunges, Squats) abgewechselt. Zu jeder hochintensiven Phase gibt es alternativ weniger anstrengende Moves.

Dadurch ist es auch für weniger fitte Teilnehmer:innen geeignet.

Auf jeden Fall kommen aufgrund des energiegeladenen Workouts auch die Durchtrainiertesten voll an ihre Grenzen.

AUFBAU EINER EINHEIT

Das Format folgt einer genauen Vorgabe und das ist dadurch „the secret of success“. Es kann verschieden lang sein (30 bzw. 60 Minuten), der Ablauf ist aber immer gleich.

Start ist ein **Warm-up** und danach folgen immer 4 sogenannten „Quadranten“.

Diese heißen:

- Q1. **Ignite** (Entzünden)
- Q2. **Fire Up** (Hochfeuern)
- Q3. **Push your Limits** (Geh an deine Grenzen)
- Q4. **Floorplay** (Bodenübungen)

Zwischen jedem Quadranten gibt es ein **Recharge** (Aufladen) – einen aktiven 30- bis 90-sekündigen **Übergang**.

Cool-down als Abschluss.

Die Intensität steigert sich mit jedem Quadranten. Das geht aus deren Namen schon hervor.

Trotzdem entscheiden die Teilnehmer:innen den entsprechenden Schwierigkeitsgrad jedes Quadranten selbst. Steps statt Sprünge, Planks auf den Knien statt auf den Füßen.

Somit kann der/die Trainer:in das Workout trotz der hohen Intensität an die Kondition der Teilnehmer:innen anpassen.

Es kommt auf die Progression an, die Steigerung kann so aussehen:

- Marsch
- Joggen
- Laufen
- Hohe Knie
- Arme hinzufügen
- Richtung hinzufügen
- Geschwindigkeit hinzufügen

Er fordert alle Teilnehmer:innen gleich – die Sportstarter:innen sowie die Durchtrainiertesten. Die Verbesserung ergibt sich aus dem speziellen Aufbau der Einheit.

Was macht die Einheit anders als andere Intervall-Trainings? Die Musik!

DIE BEDEUTUNG VON MUSIK BEI STRONG BY ZUMBA®

Bei einer klassischen HIIT-Stunde läuft die Musik eher im Hintergrund. Die Musik für STRONG Nation® wurde speziell für das Programm entwickelt und perfekt an die Übungen angepasst. Die Motivation durch Musik ist wissenschaftlich erwiesen und darauf baut das Programm.

Die Musik und Übungen sind darauf ausgelegt, die Teilnehmer:innen anzutreiben, über ihre gefühlten Grenzen hinauszugehen und schnellere, bessere Ergebnisse zu erzielen. Es wird eine dynamische Mischung aus EDM und Hip Hop genutzt und jede Bewegung ist mit dem jeweiligen Beat vorgegeben. Die Musik wird speziell dafür komponiert. Das ist die Besonderheit.

Ein Teil der Party-Beats stammen übrigens von Star-Produzent Timbaland.

ZEITLICHER AUFBAU EINER GESAMTEN EINHEIT (60 MINUTEN)

Gehe bei jedem STRONG-Kurs alle vier Quadranten in der vorgegebenen Reihenfolge durch. Die Reihenfolge der Quadranten darf NICHT VARIIERT werden.

■ Warm-up

7–10 Minuten:

Herzfrequenz und Körpertemperatur steigern.

Wirbelsäule, Gelenke und Bindegewebe auf das anstrengende Training vorbereiten.

Verletzungs-Vorbeugung!

Hinweis für Zuspätkommende, die das Warm-up versäumen (die gibt es!):

→ Die Bewegungen im 1. Quadranten mit Bedacht beginnen!

→ Nicht mit voller Energie in den 1. Quadranten, wenn man das Warm-up versäumt hat!

■ IGNITE (ENTZÜNDEN) – 1. QUADRANT

8–12 Minuten Intensität:

„Natürliche Atmung“ bis „leicht erschwerte Atmung“

■ FIRE UP (HOCHFEUERN) – 2. QUADRANT

8–12 Minuten Intensität:

„Leicht erschwerte Atmung“ mit Anstrengung während des gesamten Quadranten

■ PUSH YOUR LIMITS (GEH AN DEINE GRENZEN) – 3. QUADRANT

8–12 Minuten Intensität:

„Atemlos“ mit Anstrengung während des gesamten Intervalls

■ FLOORPLAY (BODENÜBUNGEN) – 4. QUADRANT

8–12 Minuten Intensität:

„Leicht erschwerte Atmung“ mit etwas Anstrengung während des gesamten Quadranten

■ Recherche zwischen jedem Quadranten

30–90 Sekunden

Es sollte sich wie eine Belohnung für die harte Arbeit im vorherigen Quadranten anfühlen.

■ Cool-down

4–6 Minuten

Es ist ein unverzichtbarer Bestandteil der Stunde. Die letzten Minuten senken die Intensität der Übung nach einem hochintensiven Training auf sichere und kontrollierte Art und Weise. Es wird stehend durchgeführt und Beweglichkeit und Flexibilität stehen im Vordergrund. Herzfrequenz und Blutdruck werden auf das normale Niveau gesenkt.

Breakdown von 60 auf 30 Minuten (STRONG 30)

Das Format bleibt absolut dasselbe. Man kürzt die jeweiligen Quadranten!

Was brauche ich, um eine STRONG-Stunde anzubieten?

Lizenz:

STRONG Nation® ist ein gebührenpflichtiges Lizenzsystem. Die Ausbildung zum/zur Trainer:in erfolgt ausschließlich durch STRONG Nation®. Mehr dazu auf der homepage <https://strong.zumba.com/de-DE/>.

Für die Stunde:

Raum, Musikanlage, Headset ist von Vorteil, Matte, Trinkflasche, Handtuch.

Die Musik und ausgiebiges Promotion-Material erhältst du, wenn du dich lizenzierst.

Quellenangaben

<https://strong.zumba.com/de-DE/>

Pollock, M.L., Gaesser, G.A., Butcher, J.D., Despres, J-P, Dishman, R.K., Franklin, B.A., & Ewing Garber, C. 1998. The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardio-respiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*

Fotos Tibor Golob (ausgen. Foto Dwayne Johnson)