

Open Cases SFGV Fachwissen mündlich - Update 2015

Ein Kunde erkundigt sich nach einem physiologischen Rückentraining.

Gegen Ende der Step-Aerobicstunde stolpert eine Kundin über den Step und klagt über grosse Schmerzen am Fussgelenk.

In der zweiten Hälfte eines Gruppen Langhanteltrainings mit Musik, beklagt sich eine Kundin über Schwindel und sieht Sterne.

Ein Kunde möchte zum Aufwärmen in die Sauna.

Ein Kunde hat abends Mühe mit Einschlafen und möchte deshalb am Abend trainieren.

Ein Kunde erkundigt sich nach den Vor- und Nachteilen von Maschinen, freien Gewichten und Kabelzug.

Ein Kunde hat nach der Übung Bankdrücken Muskelkater im kleinen Brustmuskel, und erkundigt sich, ob das normal sei.

Ein Kunde wird von einem Physiotherapeuten nach einem Kreuzbandriss ins Fitnesscenter weitergeleitet, um die kniestabilisierende Muskulatur nach der erfolgreichen Rehabilitation zu stärken.

Ein stark übergewichtiger Kunde möchte innerhalb der nächsten 12 Monate rund 20 Kg abnehmen und schluckt deshalb L-Carnitin.

Eine 55 jährige sehr schlanke Frau, möchte einen Marathon laufen.

Eine Seniorin hat manchmal Schmerzen im Rücken und möchte diesen stärken.

Eine Kundin möchte nach mehrmalig erlebtem JoJo Effekt nun definitiv und nachhaltig Gewicht verlieren.

Es gibt keinen Fettverbrennungspuls.

Ein regelmässig trainierender Kunde fühlt sich sowohl bei der Arbeit wie auch im Training zunehmend erschöpft.

Bodytoning sorgt für eine Körperstraffung und führt somit auch zu einem flachen Bauch.

Abnehmen ist eine reine Frage des Willens. 75% des Erfolgs dabei ergibt sich aus der Art und Weise des Trainings, der Rest kann über die Ernährung gesteuert werden.