BJÖRN MICHALIK
Personal Fitnesstrainer

Deutschlands erste Training For Warriors Instruktoren wecken den Krieger in dir!

Am 20./21. Juni 2012 bildete Martin Rooney, Gründer und Inhaber von Training For Warriors aus den USA, erstmals Instruktoren in Deutschland aus. Während des Trainings ging es für die Teilnehmer in München um mehr als nur die theoretischen Hintergründe dieses Systems. Nur wer auch die praktischen Teile dieser intensiven Ausbildung überstand, durfte sich am Ende „Training For Warriors Level 1 Instructor" nennen.

Martin Rooney entwickelte das Training For Warrios System vor mehr als zwölf Jahren. Zunächst nutzen es besonders MMA- Kämpfer (Mixed Martial Arts), um sich für den Wettkampf im Ring vorzubereiten. Als einer der härtesten Kampfsportarten überhaupt, kommt es im MMA neben der körperlichen Fitness auch auf eine mentale Stärke und Durchhaltevermögen an. Das Training For Warriors System beinhaltet deshalb sowohl die körperlichen Aspekte, wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Schnellkraft, als auch die mentale Stärke des Athleten.

Seit einigen Jahren findet das Training For Warriors System auch Anwendung in anderen Sportarten oder für die „Athleten des Alltags", wie ich meine Kunden auch gern nenne. Das Motto macht dabei unmissverständlich klar, worum es in diesem System geht:

„You don't have do be a fighter, but you've got to be a warrior inside." – "Du musst kein Kämpfer (im Ring) sein, aber du musst einen Krieger in dir tragen."

Das Training fordert den Sportler in all den oben genannten Disziplinen und lässt sich hervorragend auf alle Leistungsstufen von der Hausfrau bis zum Leistungssportler unterschiedlichster Sportarten anpassen. Dabei kombiniert das System seine unterschiedlichen Teilaspekte in sinnvoller und motivierender Art und Weise miteinander. Während man an einem Tag arbeitet, um stärker zu werden, fordert man am nächsten Tag sein Herz-Kreislauf-System in einem der sogenannten „Hurrikans".

Der Name für das Hurrikan Training ist dabei gut gewählt. Wenn ein Hurrikan über das Land fegt, hinterlässt er in kürzester Zeit ein Land der Verwüstung. Mit seiner Kraft reißt er alles mit, was ihm im Weg steht. Nach dem Hurrikan bauen die Menschen ihr Land wieder auf. Aber sie machen es stärker, bauen stabilere Häuser, um beim nächsten Hurrikan zu bestehen.

Genauso sind die Hurrikan Trainingseinheiten: Sie sind kurz, äußerst intensiv und erfordern vom Körper erhebliche Aufbauarbeit in all seinen Systemen, um dem nächsten Hurrikan (Training) Stand zu halten.

BJÖRN MICHALIK
Personal Fitnesstrainer

Meiner Meinung nach besticht das Training For Warriors System durch sein Konzept, seine Intensität und vor allem seine Effektivität. Wer dieses System nutzt, verbrennt überschüssiges Körperfett und baut seine Muskulatur auf. In der Konsequenz fühlt man sich einfach besser, nicht nur direkt nach dem Training, sondern das ganze Jahr über. Oder wie Martin Rooney es sagt: „Sweat and smile." – „Schwitzen und lächeln."

Ich bin froh, einer der ersten Training For Warrior Instruktoren in Deutschland zu sein. Meine Kunden dürfen sich auf die nächste Stufe in ihrem Training und die damit verbundenen Effekte freuen.

Ein großes Dankeschön geht an Martin Rooney, der uns allen durch seine Energie, sein Fachwissen und seine Leidenschaft eine Inspiration war.