

BBP & more

Effektives Kräftigen in Bezug auf Muskelkraft und Formung ist auch im Group Fitness Training möglich!

Jutta zeigt euch in Ihrer Masterclass ein Beispiel wie Grundsätze der Trainingslehre auch in den Gruppenkursen sinnvoll und mit Spass umgesetzt werden können.

Mehr infos erhaltet ihr in dem Workshop
BBP & Bodystyling mit Jutta.

Hier erklärt sie Zusammenhänge und wichtige Trainingsgrundlagen und wie wir diese in der Gruppe umsetzen können.

So entsteht ein Kräftigungstraining in der Gruppe das wirklich

„Neue Dimensionen“, vor allem von der Effektivität erlangt:

ein BBP oder Bodystyling Kurs ohne 100derte Wiederholungen – kaum zu glauben aber wahr!

Aber abwechslungsreich, innovativ und effektiv!

Inhalte des Workshops „Effektives Bauchtraining, BBP & Bodystyling“:

- ◆ 2 fertige Stundenformate (1x BBP, 1x Bodystyling)
- ◆ Grundlagen effektives Bauchtraining nach neuesten Erkenntnissen
- ◆ Grundlagen Krafttraining
- ◆ Umsetzbarkeit in den Kursraum
 - ◆ Übungskombinations-Vorlagen
- ◆ Modifikationen und Schwierigkeitsvariationen einzelner Übungen
- ◆ Korrekte Übungsausführung
- ◆ Sicherheitsaspekte
- ◆ Kursgestaltung und Aufbau

11.03.2007	Stuttgart
22.04.2007	Düsseldorf
10.06.2007	Frankfurt
14.10.2007	Leipzig

Anmeldung bei People in Motion www.people-in-motion.info oder 02131-1258888

Masterclass

Warm up

- | | |
|---|-----|
| - push step re , li | 1-4 |
| Beine öffnen | 5-8 |
| - plie tap mit Schulterkreisen | 1-8 |
| - hoch ab in der Mitte, Arme hoch ab | 1-4 |
| Rücken rund machen, Arme vor | 5-8 |
| - gehen vor, bei 6 knee lift, 7/8 Bein runter & ½ Drehung | 1-8 |
| - gehen rück, s.o. nur vordrehen | 1-8 |

Vorbereiten (Mobilisation und / oder Dyn. Dehnen) von: Wade, Beinbeuger, Hüftbeugem., Rückenstrecker LWS, Brustm.



BBP & more

Toning

Auf zusammengefalteter Matte stehend:

- | | | |
|----|---|---------------------------------------|
| 1. | a) Ausfallschritt seit re, Fußspitzen nach außen, langsam tief,
bei hoch re Knie mit heben
Wechsel li | 8-12 x re
8-12 x li |
| | b) Push ups auf Faust, Kniend oder auf Fußspitzen
a) & b) im Wechsel je 3 Sätze | 8-12 x |
| 2. | Squats 1. Position, re Fußspitze aufsetzen,
sehr langsam tief, sehr langsam hoch mit re Bein nach hinten
strecken
dito andere Seite
je 3 Sätze | 8-12 x re
8-12 x li |
| 3. | Wadenheben einbeinig - mit A hoch zur Stabilsitation | 8-12 x re |
| 4. | Ausfallschritt Seit, Ferse inneres Bein drückt auf die Matte | 8-12x li |
| 5. | Add: Einbeinig stehen, li B vorheben mit Knie ausdrehen, Ferse ein | 8 -12 x re
8-12 x li |
| 6. | Seitlage li:
a) Tricep push ups:
Level 1: Hand an Schulter
Level 2: Hand an Kopf
Level 3: A ausgestreckt
b) Adduktoren. Beinheben mit re Fuß auf li Bein
a) & b) im Wechsel | 8-12 x re
8-12 x
8-12x |
| 7. | auf der rechten Seite liegend | |
| 8. | a) Stütz auf Ellenbogen und Füßen
Hüftsenken nach re
Vierfüßlerstand, Knie heben - halten, = Bauch
a) nach li & b) im Wechsel | 8-12 x b)
4 x halten
je 3 Sätze |
| 9. | Rückenlage
a) Crunch mit re B ran über Ok und li B beim Ok heben nach vorne
b) Lat. Push
a) mit re B senken & b) im Wechsel | 8-12 x
8-12x
je 3 Sätze |

Effektives Kräftigen in

Bezug auf Muskelkraft und Formung ist auch im Group Fitness Training möglich!