

211 – BBP und Step

Referent/in: Nina Wattig

Im Workshop „BBP und Step“ erlebst Du eine klassische **4-Phasen Kräftigungsstunde** mit

Warm-Up, Workout-Teil, Cool Down und Stretch.

Im **Warm-Up** werden durch einfache Schrittfolgen die Großgelenke Sprunggelenk, Kniegelenk, Hüftgelenk, sowie Schultergelenk mobilisiert.

Im Hauptteil – dem **Workout-Teil** trainieren wir mit Hilfe des Steps große Muskelgruppen. Das Stabilisatoren-Training steht im Hauptteil an erster Stelle. Die tiefe Muskulatur wird jeweils für 30 – 60 sec beansprucht. Anschließend findet das Training der Mobilisatoren, der „großen Muskelgruppen“ statt.

Durch intelligente **Levelsteuerung** (Übungen werden auf eine bestimmte Zeitvorgabe und mit versch. Schwierigkeitsstufen trainiert) findet jede/r seinen persönlichen Trainingsreiz, sofern gewünscht.

Anhand fortgeschrittener Trainingsmethoden wie...

Stripping (mit dem jeweils höchsten Level muss die Übung gestartet werden, erst wenn keine saubere Wiederholung mehr ausgeführt werden kann, darf man im Level eine Stufe tiefer gehen),

Supersatztraining (zwei oder mehr Übungen werden direkt aneinander gereiht und beübt ohne Pause – hier können unterschiedliche Muskeln trainiert werden oder die gleiche Muskelgruppe mit verschiedenen Übungen trainiert werden),

Agonisten-Antagonisten Training (mit Übung 1 wird z.B. der Bizeps trainiert, die darauffolgende Übung 2 trainiert den Tricipes)

...holst Du Deine Teilnehmer aus ihrer Komfortzone. Wir setzen neue Trainingsreize und dank des ausgeklügelten Level-Systems ist das Workout für jede/n Teilnehmer/in eine, an persönliche Bedürfnisse angepasste, Herausforderung – individueller trainingswirksamer Reiz garantiert!

Cool Down sowie Stretch:

Lockere Bewegungen, „schütteln“, „durchbewegen“ inklusive dynamisches Nachdehnen des Pflichtdehnbereiches.

Musik:

Move-ya

www.move-ya.de

- Ausführliche Besprechung sowie Möglichkeit zum Filmen am Ende des Workshops. –

- **NinaWattig**
GroupFitness-Training-Ernährung
Aus-/Weiterbildung
- *FB/Instagram: Nina Wattig*