



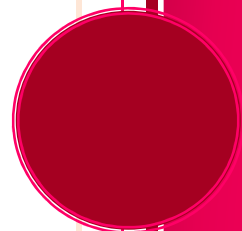
FUNCTIONAL PILATES

Tagesseminar Hüft- und Kniedominanz,
Rotation

Mit Annika Barros

Voraussetzungen: Für Pilates-Trainer/innen
(mind. 3 Praxis Module und Anatomiekenntnisse)

Gehe mit Bodymotion den nächsten Schritt! Functional Pilates (FP) transportiert die Pilates- Prinzipien und Techniken in die Grundbewegungen des Functional Trainings aus dem REBODY FT-Coach Konzept. Du trainierst im sogenannten Druckmuster, Zugmuster, knie- und hüftdominante Übungen, Core-Stabilität und Rotation. Die dadurch erworbene Kraft macht sich in Deinem Pilatestraining positiv bemerkbar. Umgekehrt setzt Du die konditionell fordernden Übungen des Functional Trainings mit Hilfe Deiner Bewegungskompetenz als Pilates-Trainer/in präzise, effizient und verletzungsarm um. Über die Pilates Performance hinaus trainierst Du Stabilität, Kraft und Ausdauer sowohl auf eine athletische, als auch auf eine alltagsnahe Weise.



Seminarinhalte im Tagesseminar 1:

Hüft- und Kniedominanz, Rotation

In diesem Seminar werden Dir die Grundübungen Squat (Kniebeuge) und Hip Hinge (Hüftbeuge, wörtlich übersetzt: Hüftscharnier) vorgestellt.

Es werden die grundlegenden Eigenschaften erklärt, Korrekturen & Kontraindikationen der Übungen besprochen und Variationen vorgestellt.

Dir wirst erfahren, warum diese Grundübungen mit Pilates optimal vorbereitet werden können und wieso die Kombination von Pilates und Functional Training so clever ist.

Darüber hinaus wird das wichtige Thema Rotation bearbeitet; was ist der Unterschied zwischen Rotationen im Pilates Training und im Functional Training, mit welchen Übungen kannst Du Deine Pilatesstunde/Personal Training ergänzen.

- Masterclass – Musterstunde zum Seminarthema
- Grundlagen des Functional Trainings (Squat, Hip Hinge)
- Pilates Bewegungsqualität und Effizienz des Functional Trainings
- Umsetzung in die Praxis, Korrekturen, Variationen, Einsatz von Kleingeräten, Gewichten und Widerständen, Stundenmodelle
- TABATA – Einheit zum Seminarthema