

# ESCAPE FITNESS TRAINING.

escape 

## KETTLEBELL PRODUCT TRAINING WORKSHOP.

### ЗАЩО ДА СЕ ЗАПИШЕТЕ?

Пудовките са неизменна част от оборудването на всеки един фитнес и зала за групови занимания. Често инструкторите смятат за ненужно да взимат участие в обучителни курсове за работа с пудовки и „учат“ упражнения от Интернет. Това често води до неприятни последици както за самите тях, така и за клиентите им.

Пудовките са много повече от класическо спортно оборудване. По-задълбочените познания относно моделите на движение и начините за тяхното оптимизиране, ще ви помогне да предоставите на клиентите си една по-качествена услуга - постигане на по-добри резултати в тренировките и минимизиране на рисковете от наранявания.

Ако се стремите към това, то вие трябва да се запознаете по-задълбочено с механизмите и техниката на изпълнение на всяко едно упражнение. Този уъркшоп ще ви даде не само тази безценна информация, но и ще разчупи стереотипните тренировки, като ви запознае с нови и интересни упражнения.

### КАКВО ИСКАТЕ ДА ПОСТИГНЕТЕ?

- ✓ Срещате трудности при обяснението на упражненията?
- ✓ Стараете се да коригирате неправилно изпълнените упражнения, но въпреки това не успявате да постигнете оптималната форма на движение?
- ✓ Искате да изградите един ефективен тренировъчен модел, който да комбинира аеробен и анаеробен режим на работа, като същевременно гради сила, издръжливост и експлозивност?
- ✓ Опитвате се да откриете оптималния метод за въвеждане на пудовките в групови и индивидуални заниманията?

### КАКВИ ПОЛЗИ ЩЕ ИЗВЛЕЧЕТЕ ОТ ТОЗИ УЪРКШОП?

Със завършването на този уъркшоп, Вие:

- ✓ Ще научите разликите между различните модели и специфичните упражнения, според формата и дизайна на пудовката.
- ✓ Ще се научите да преподавате правилното изпълнение на клекове, напади, навеждания и др.
- ✓ Ще добиете по-дълбоки познания в техниките и моделите на движение при специфичните упражнения.
- ✓ Ще предоставяте една по-качествена услуга на клиентите си
- ✓ Ще постигате по-високи спортни резултати

# ESCAPE YOUR LIMITS.

