

M.A.X.®: Muscle-Activity-Excellence – ist ein kurzes und intensives 30-minütiges Group-Fitness Format und basiert auf strukturierten Konditionsabläufen in welchen Ausdauer, Kraft und Koordination trainiert werden. Es folgen drei unterschiedliche Übungen nacheinander, Belastungs- und Erholungsphasen wechseln sich dabei ab. Die Übungen werden teilweise unter Einsatz des Hilfsmittels Step ausgeübt. M.A.X.® ist ein "vorchoreografiertes" Gesamtkonzept.

**10.11.2018 Osnamotion 2018\_12:00-13:00 M.A.X.®: Programm 04/2018**

M.A.X. beinhaltet strukturierte Übungsabfolgen in welchen Ausdauer, Kraft & Koordination trainiert werden.

Es folgen immer 3 unterschiedliche Übungen nacheinander. Die jeweilige Belastungs-/Erholungsphase ist im Verhältnis von 45/15 Sekunden. Die Ausdauerübungen werden mit und ohne den Step ausgeführt. Die Kräftigungssequenzen fokussieren auf die Bein-/Gesäßmuskulatur (mit Kniebeuge- und Ausfallschrittvarianten), sowie auf die Oberkörper- und Core-Muskulatur. Die koordinativen Fähigkeiten finden sich in allen Übungen wieder wobei auch gezielte Balance-Übungen in die Abläufe eingebaut werden.

Die Musik-Tracks sind speziell auf die Belastungs-/Erholungsphase, sowie auf die 3 aufeinanderfolgenden Übungen zugeschnitten. Dies garantiert einerseits einen perfekten Ablauf (den roten Faden), andererseits wirkt sich die Musik sehr positiv auf die Motivation aus, so dass die Trainierenden einen hohen Erlebnisfaktor erfahren.

M.A.X.® ist ein Produkt der Star Education AG, Schweiz. [www.star-education.ch](http://www.star-education.ch)

**Termine 2018/2019** die Ausbildung zum IFAA M.A.X. Trainer (1 tägig)  
(nächster Termin 16.12.2018 in Hannover mit Rebecca Barthel)

**Mehr** unter [www.ifaa.de](http://www.ifaa.de) [www.max-training.com](http://www.max-training.com) Facebook:

**Kontakt/Ausbilder:** [info@rebecca-barthel.de](mailto:info@rebecca-barthel.de) [www.rebecca-barthel.de](http://www.rebecca-barthel.de)

