



Körperhaltung: Modernes Rückentraining

 **Download**

 **Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Körperhaltung: Modernes Rückentraining

Karin Albrecht

Körperhaltung: Modernes Rückentraining Karin Albrecht

Das Übungsbuch für einen gesunden Rücken unter Berücksichtigung von Core-Stabilität, Aktivierung und Kräftigung rumpfstabilisierender Muskeln - leicht verständliche und gut illustrierte Übungsfolgen. Erstmals vorgestellt: ANTARA - das neue Konzept von Albrecht mit ruhigen und funktionellen Bewegungsfolgen. Neu in dieser Auflage: - Theoretisch und praktisch ganz aktuell: neue Studien sowie neue Erfahrungswerte der Autorin. - Der Praxisteil wurde vollständig überarbeitet und neu illustriert. - Fokussiert auf Core-System, das derzeitige Trendthema. Autorin: Karin Albrecht Broschiert, 256 Seiten, 546 Abb. 3. überarbeitete und erweiterte Auflage

 [Download Körperhaltung: Modernes Rückentraining ...pdf](#)

 [Online lesen Körperhaltung: Modernes Rückentraining ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Körperhaltung: Modernes Rückentraining Karin Albrecht

256 Seiten

Kurzbeschreibung

Core-System trainieren - Fehlhaltungen korrigieren

Core-System, Stabilisation und Kraft - erfahren Sie, warum sie die wichtigsten Voraussetzungen für eine aufrechte Haltung sind und wie sie am sinnvollsten trainiert werden. Dieses Buch macht Schluss mit zweifelhaften Korrekturanleitungen.

Es zeigt, basierend auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, wie man eine physiologisch korrekte Haltung erarbeitet. Trainer und Trainierende erfahren, wie sie aus einer Fehlhaltung Schritt für Schritt in die Streckung kommen. Neben der Körperhaltung stellt das Buch das Core-System, die tiefste Muskelschicht des Rumpfes, ins Zentrum.

Das Besondere und bis jetzt Einzigartige in der Neuauflage ist, dass die unterschiedlichen Muskelfunktionsgruppen und die dazugehörigen idealen Trainingsreize gelehrt werden. Ein Praxisbuch, das wissenschaftlich fundiert und verständlich geschrieben ist - mit 560 Abbildungen.

Lernen Sie, wie Sie Ihre Haltung physiologisch korrigieren und Ihr allgemeines Wohlbefinden verbessern. Über den Autor und weitere Mitwirkende Karin Albrecht, Stretching-Expertin, Autorin und Ausbilderin für die Themen Körperhaltung, Stabilität und Beweglichkeit.

stellvertretende Geschäftsführerin der STAR - school for training and recreation. Schwerpunkt: Aus- und Weiterbilden von Bewegungsfachleuten und die Weiterentwicklung von Lehrinhalten.

International arbeitet sie als Ausbilderin und Referentin überwiegend im deutschsprachigen Raum. Gastreferentin in Korea und Japan

Sie ist Autorin anerkannten Lehrbücher:

- Stretching und Beweglichkeit - Das neue Expertenhandbuch (Albrecht/Meyer)
- Funktionelles Training mit dem großen Ball
- Intelligentes Bauchmuskeltraining (Buch und Übungskarten)

Karin Albrecht hat zusammen mit Maja Rybka das neue, moderne Bewegungskonzept Antara® entwickelt. Sie ist Prüfungsexpertin des Schweizerischen Fitness- und Gesundheitsverbands bei den eidgenössischen Berufsprüfungen für Fitnessinstructoren.

Download and Read Online Körperhaltung: Modernes Rückentraining Karin Albrecht #V8L3JUF5Q2X

Lesen Sie Körperhaltung: Modernes Rückentraining von Karin Albrecht für online ebook Körperhaltung: Modernes Rückentraining von Karin Albrecht Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Körperhaltung: Modernes Rückentraining von Karin Albrecht Bücher online zu lesen. Online Körperhaltung: Modernes Rückentraining von Karin Albrecht ebook PDF herunterladen Körperhaltung: Modernes Rückentraining von Karin Albrecht Doc Körperhaltung: Modernes Rückentraining von Karin Albrecht Mobipocket Körperhaltung: Modernes Rückentraining von Karin Albrecht EPub