

[Ebook pdf] Intelligentes Bauchmuskeltraining - Übungskarten: Funktionell - effizient - erfolgreich

Intelligentes Bauchmuskeltraining - Übungskarten: Funktionell - effizient - erfolgreich

Von Karin Albrecht

*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



 Haug

DOWNLOAD 

 READ ONLINE

Produktinformation - Verkaufsrang: #233036 in BcherVerffentlicht am: 2012-02-08Erscheinungsdatum: 2012-02-08Abmessungen: 8.70 x .71b x 6.10l, Einband: Unbekannter Einband94 Seiten | File size: 43.Mb

Von Karin Albrecht : Intelligentes Bauchmuskeltraining - Übungskarten: Funktionell - effizient - erfolgreich

before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Intelligentes Bauchmuskeltraining - Übungskarten: Funktionell - effizient - erfolgreich:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Naja ...Von Philipp KormannAuf Grund der guten Bewertungen habe ich mir mehr erwartet.Wenn man sich mit der Materie bereits nher beschäftigt hat, dann findet man hier nichts wirklich NEUES!Positiv anzumerken ist, dass es recht bersichtlich gestaltet wurde und einen raschen berblick ermoglicht.2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension

hilfreich. Effektives Training für einen tiefen Muskelaufbau Von RJ + YDJ Die bungskarten Intelligentes Bauchmuskeltraining von Karin Albrecht, erschienen im Haug Verlag, bieten ein effektives gut durchdachtes Trainingsprogramm. Die Karten basieren einerseits auf einem Bauchmuskelschichten aufbauendem Training, andererseits zeigen sie eine sinnvolle Steigerung des Schwierigkeitsgrades. Durch das Trainieren der tiefen Bauch- und Rumpfmuskulatur, wird die Bauchform nachhaltig beeinflusst und der Rücken geschützt durch eine tiefe Stabilisation. Neben den gut erklärten Übungen gibt es Trainingsempfehlungen die auf folgendes hinweisen: - Übungsdauer - Spannungsdauer bis zur Ermüdung - Welche Übungen sollten wie oft wiederholt werden? - Atmung - Trainingshäufigkeit - Zu vermeidende Fehler - Gute Technik und Methodik - Core Ansteuerung und Trainieren der Rumpfstabilisation - Suchen und Finden des M. Transversus abdominis - Suchen und Finden des Beckenbodens - Ausführungsempfehlungen - Steigerungsvarianten Zudem wird darauf hingewiesen sich zu Anfang einem Trainer anzuvertrauen, der sich mit dieser Trainingsart auskennt, um Fehlstellungen zu vermeiden. Die Übungen sind aber durch Anleitungen und Fotos gut erklärt. Besonders gut finde ich neben einem Hinweis zu eventuellen Fehlern in der Stellung auch ein Foto welches die falsche Haltung zeigt, um Missverständnisse auszuräumen. Neben vielen Übungen ohne Hilfsmittel, gibt es Übungen mit Dynair-A, Dynair XXL, sowie dem Jumper und einem groben Gymnastikball. Karin Albrecht ist Stretching Expertin, Autorin und Ausbilderin für die Themen Körperhaltung, Stabilität und Beweglichkeit, sie ist außerdem als Referendarin in Korea und Japan tätig. Ich finde Intelligentes Bauchmuskeltraining in fundiertes, von der Basis gut aufgebautes Trainingsprogramm. Die bungskarten eignen sich auch hervorragend als unterstützendes Material für Kursleiter, Sporttrainer im Fitnessbereich. Die Sprache und Wortwahl setzt ein anatomisches Wissen voraus, ist von dieser Seite für den Laien nicht immer einfach zu verstehen. Da oft nur die lateinischen Namen der Muskeln genannt werden. Das Kartensystem ist äußerst praktisch, da man nach Gebrauch nur vereinzelte Karten entnehmen kann, um diese problemlos neben die Übungsmatte zu legen. Eine Tolle Anleitung für ein erfolgreiches Trainingsprogramm. 2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Unverzichtbar Von Tom Dooley Als Trainer im Fitness/ReHa-Bereich sind Karin Albrechts Karten immer dabei, wenn ich Unterrichte - nicht nur für mich sondern auch für die von mir betreuten Sportler. Will nicht mehr auf sie verzichten!

textico.de Nun, eigentlich muss man nicht erklären, dass wenn es bei Karin Albrecht um Bauchmuskeln geht, nicht das Strand-Six-Pack zum Vorzeigen, sondern die tiefen stabilisierenden Bauch- und die Rumpfmuskulatur gemeint ist - funktionales Muskeltraining für Alltag und Sport; die Intelligentes Bauchmuskeltraining - Übungskarten: Funktionell - effizient - erfolgreich stellen dabei eine Erweiterung ihres Intelligentes Bauchmuskeltraining: Funktionell - erfolgreich - effizient dar - die 47, beidseitig bedruckten Übungskarten ermöglichen es vor allem Trainern, aber auch selbsttrainierenden, Übungsabfolgen übersichtlich zusammen zu stellen und auf einen Blick noch einmal die wichtigsten Punkte wie Haltung, Ablauf und angesprochene Muskeln per Bild und Text zu kontrollieren. -- Wolfgang Tre/textico.de Kurzbeschreibung Core-Muskulatur to go! Für alle, die ihre Bauchmuskeln intelligent und effektiv trainieren möchten - mit diesen Übungskarten erstellen Sie leicht Ihr individuelles und erfolgreiches Trainingsprogramm. Ob Sie einen Kurs vorbereiten oder für sich selbst ein Trainingsprogramm entwickeln möchten: Diese praktischen Karten stellen Ihnen effiziente und bewährte Übungen vor. Der Schwerpunkt der Karten liegt auf dem Training der tiefen stabilisierenden Bauch- und Rumpfmuskulatur, welche mit funktionellen globalen Bauchmuskelübungen erweitert werden. Moderne Übungen - mit oder ohne Trainingsgerät - werden in Text und Bild erläutert. Mit diesen Übungskarten werden Sie zu Ihrem eigenen Trainer!