

Körperhaltung

Modernes Rückentraining

Core-System trainieren - Fehlhaltungen korrigieren

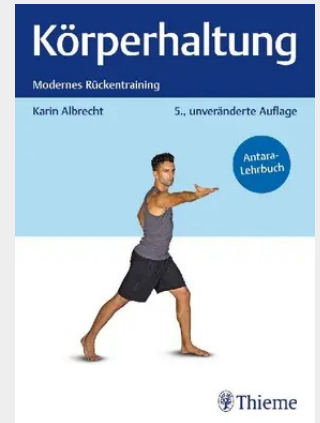
Core-System, Stabilisation und Kraft – warum sie die wichtigsten Voraussetzungen für eine aufrechte Haltung sind und wie sie am sinnvollsten trainiert werden: Dieses Buch macht Schluss mit zweifelhaften Korrekturanleitungen. Es zeigt, basierend auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, wie man eine physiologisch korrekte Haltung erarbeitet.

Trainer und Trainierende erhalten Anleitungen, wie sie Schritt für Schritt aus einer Fehlhaltung in die Streckung kommen. Neben der Körperhaltung stellt das Buch das Core-System, die tiefste Muskelschicht des Rumpfes, ins Zentrum. Lernen Sie die unterschiedlichen Muskelfunktionsgruppen und die dazugehörigen idealen Trainingsreize. Zahlreiche Abbildungen verdeutlichen die Übungen.

Neu in der 4. Auflage: Kann man Faszien trainieren?

Mit dem richtigen Training das allgemeine Wohlbefinden verbessern!

Core-System trainieren - Fehlhaltungen korrigierenCore-System, Stabilisation und Kraft - 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 erhalten Anleitungen, wie sie Schritt für Schritt aus einer Fehlhaltung in die Streckung kommen. Neben der Körperhaltung stellt das Buch das Core-System, die tiefste Muskelschicht des Rumpfes, ins Zentrum. Lernen Sie die unterschiedlichen Muskelfunktionsgruppen und die dazugehörigen idealen Trainingsreize. Zahlreiche Abbildungen verdeutlichen die Übungen.Neu in der 4. Auflage: Kann man Faszien trainieren?Mit dem richtigen Training das allgemeine Wohlbefinden verbessern!



55,00 €

51,40 € (zzgl. MwSt.)

sofort versandfertig, Lieferzeit: 1-3
Werktag

Artikelnummer: 9783132458758

Medium: Buch

ISBN: 978-3-13-245875-8

Verlag: Georg Thieme Verlag

Erscheinungstermin: 21.08.2024

Sprache(n): Deutsch

Auflage: 5. unveränderte Auflage 2024

Produktform: Kartoniert

Gewicht: 552 g

Seiten: 256

Format (B x H): 167 x 236 mm

