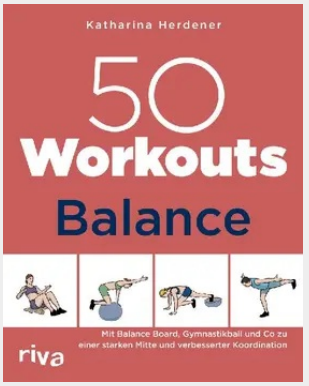
Herdener

50 Workouts - Balance

Mit Balance Board, Gymnastikball und Co zu einer starken Mitte und verbesserter Koordination



14,00 €
13,08 € (zzgl. MwSt.)

sofort versandfertig, Lieferfrist: 1-3 Werktage

Seit Jahren gehören Geräte wie Balance Pad, Bosu Ball oder andere Gleichgewichtstrainer zu den beliebtesten Produkten im Fitnessbereich – und das aus gutem Grund: Ein effektives Balancetraining fördert sowohl koordinative als auch kognitive Fähigkeiten, etwa Reaktionsvermögen und Gleichgewichtssinn oder Konzentration. Wer stark, stabil und ausbalanciert durchs Leben geht, sorgt für eine aufrechte Haltung, erleichtert damit alltägliche Aktivitäten, beugt Stürzen vor und kann die sportliche Leistung verbessern. Die Trainerin und Erfolgsautorin Katharina Herdener hat 50 abwechslungsreiche Workouts zusammengestellt, bei denen nicht nur die beliebten Balancegeräte eingesetzt werden, sondern auch Bodyweight-Übungen integriert sind. Die Programme sind für jedes Fitnesslevel und jedes Alter geeignet. Sie fordern Körper und Geist und sorgen obendrein für jede Menge Spaß!

Ohne Balance geht nichts!Wenn du aufrecht durchs Leben gehen, alltägliche Aktivitäten problemlos umsetzen, Stürzen vorbeugen oder deine sportliche Leistung verbessern willst, solltest du deswegen auf Balancetraining setzen. Damit förderst du Stabilität, Beweglichkeit und Koordination, stärkst die Tiefenmuskulaturund schulst kognitive Fähigkeiten.50 effektive Übungsreihen helfen dir, Gleichgewichtssinn und Stabilität gezielt zu trainieren. Perfekt dafür geeignet sind diese Geräte:- Balance Board: Das Brett auf einer Halbkugel oder einem Zylinder, das hin- und herschaukelt, stärkt besonders deine Tiefenmuskulatur, vor allem bei Übungen wie Liege- oder Seitstütz.- Balance Pad oder Balancekissen:Auf dieser Art von Kissen aus schaumstoffartigem Material trainierst du ideal den Einbeinstand oder das Fersenheben.- Bosu-Ball:Den halbkugelförmigen Ball mit fester flacher Unterseite kannst du auf beiden Seiten verwenden. Ob für Kniebeugen, Ausfallschritte oder Stützvarianten - lass deiner Fantasie freien Lauf!- Gymnastikball:Von Liegestütz über Beckenheben bis zum freien Kniestand auf dem Ball - wackelig und herausfordernd wird es hier für dich definitiv!Übungen mit dem eigenen Körpergewicht sowie aus dem Yoga und Pilates bringen zusätzlich Abwechslung in deine Trainingseinheiten. Die Workouts mit maximal 45 Minuten sind für jedes Alter und Fitnesslevel geeignet und machen obendrein jede Menge Spaß!

Artikelnummer: 9783742328076
Medium: Buch
ISBN: 978-3-7423-2807-6
Verlag: riva Verlag
Erscheinungstermin: 18.03.2025
Sprache(n): Deutsch
Auflage: 1. Auflage 2025
Serie: 50 Workouts
Produktform: Kartoniert
Gewicht: 346 g
Seiten: 144
Format (B x H): 192 x 238 mm

Kundenservice Verlag Dr. Otto Schmidt KG
Neumannstraße 10, 40235 Düsseldorf | kundenservice@otto-schmidt.de | 0221-93738-997 (Inland)