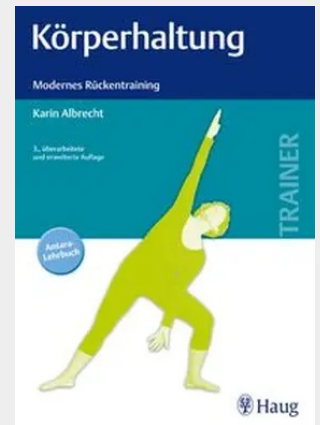


Albrecht

Körperhaltung

Modernes Rückentraining

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.



34,99 €

32,70 € (zzgl. MwSt.)

Nicht mehr lieferbar

Artikelnummer: 9783830475262

Medium: Buch

ISBN: 978-3-8304-7526-2

Verlag: Karl F. Haug

Erscheinungstermin: 07.11.2012

Sprache(n): Deutsch

Auflage: 3. überarbeitete und erweiterte Auflage 2012

Produktform: Kartoniert

Seiten: 256

Format (B x H): 170 x 240 mm

