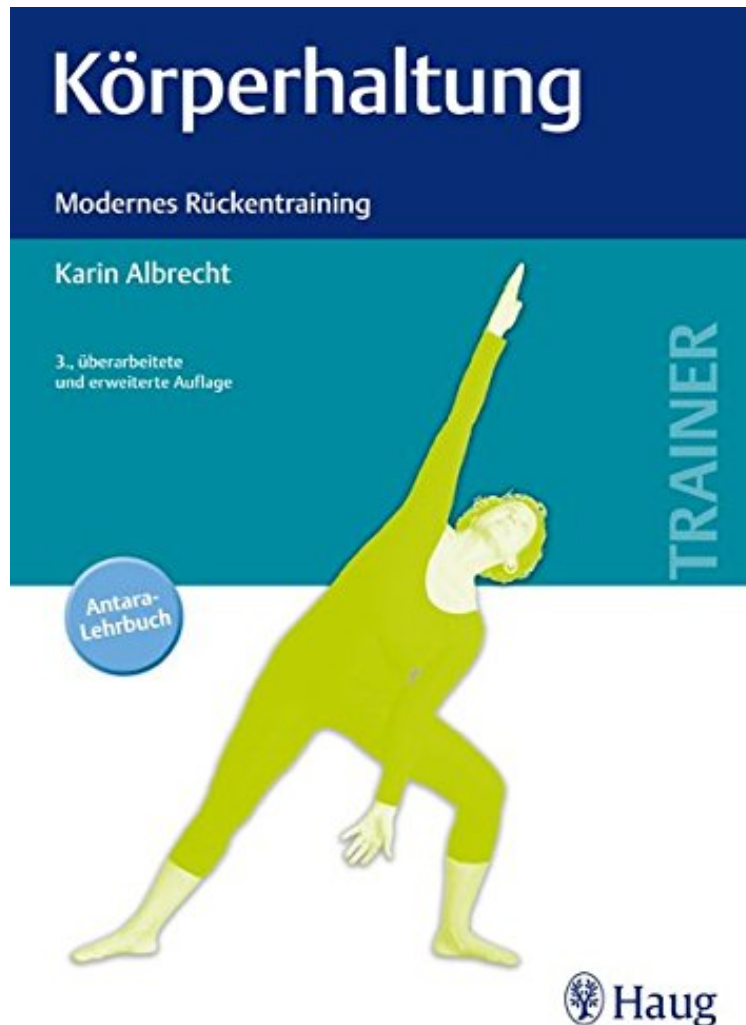


(Read now) Körperhaltung: Modernes Rückentraining

## Körperhaltung: Modernes Rückentraining

Von Karin Albrecht

audiobook | \*ebooks | Download PDF | ePub | DOC



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #266694 in BcherMarke: HaugVerffentlicht am: 2012-11-07Erscheinungsdatum: 2012-11-07Anzahl der Produkte: 1Abmessungen: 9.49 x .67b x 6.77l, Einband: Taschenbuch256 Seiten | File size: 67.Mb

**Von Karin Albrecht : Körperhaltung: Modernes Rückentraining** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Körperhaltung: Modernes Rückentraining:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Umfassend, modern und wissenschaftlich fundiertVon SusanneEin sehr umfassendes, przises Buch zum Thema Stabilitt und Qualitt im Training. Nicht nur fr Rcken- und Haltungstraining eine solide Basis, sondern fr alle Trainer, die eine fundierte Herangehensweise zum Thema Coretraining suchen. Die Autorin verknpft aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse mit ihrer jahrelangen Erfahrung als Bewegungsspezialistin.Wer Frau Albrecht schon life erlebt hat wird dieses Buch sehr schtzen, denn es beinhaltet alles was sie lehrt und man kann daraus schpfen. Und

wer nur das Buch kennt kann dann erleben, wie schn diese grundstzlichen bungen umgesetzt werden knnen. Ein echter Genuss!3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. AntaraVon Elisabeth CziczekDas Buch beinhaltet wesentlich mehr als ich fr mich als ltere Privatperson umsetzen kann. Dank regelmigem Training mit den Antara bungen habe ich meine Lebensqualitt sehr gesteigert, bin beweglicher und Schmerz frei. Da ich ein neugieriger Mensch bin, kann ich mit dem Buch Zusammenhnge besser erfassen, nachschlagen und gezielt fr mich umsetzen.0 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Krperhaltung als den ganzen Menschen umfassendes ThemaVon WolfgangNIch habe das Buch bisher nur angelesen. Bisher bin ich von der Sprache, von der Art und vor allem der umfassenden Behandlung des Themas begeistert.Bisher sind die Ausfhrungen wirklich recht umfassend, d.h. alle nur erdenklichen Umstnde fr eine bestimmte Krperhaltung werden, zumindest angesprochen. Das erinnert mich stark an die ganzheitliche Betrachtung des Menschen von Graf von Drckheim - eine uerst positive Weise einem menschlichen Aspekt nher zu kommen.Bisher vermute ich, richtet sich das Buch berwiegend an Physiotherapeuten oder Personen die im medizinischen Bereich arbeiten oder arbeiten wollen.Fr die Privatperson sind die Anstze bisher zu allgemein und nicht fr die eigene Person verwertbar. Bisher ist alles nur ein berblick (Lesestand 14%). Ich werde die Rezension noch ausbauen, entsprechend meinem Lesestand.Derzeit kann ich das Buch nur wrmstens empfehlen.

ProduktbeschreibungDas bungsbuch fr einen gesunden Rcken unter Bercksichtigung von Core-Stabilitt, Aktivierung und Krftigung rumpfstabilisierender Muskeln - leicht verstndliche und gut illustrierte bungsfolgen. 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 vollstndig bearbeitet und neu illustriert. - Fokussiert auf Core-System, das derzeitige Trendthema Autorin: Karin Albrecht Broschiert, 256 Seiten, 546 Abb. 3. bearbeitete und erweiterte Auflage

KurzbeschreibungCore-System trainieren - Fehlhaltungen korrigierenCore-System, Stabilisation und Kraft - erfahren Sie, warum sie die wichtigsten Voraussetzungen fr 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 fr Schritt in die Streckung kommen. Neben der Krperhaltung stellt das Buch das Core-System, die tiefste Muskelschicht des Rumpfes, ins Zentrum.Das Besondere und bis jetzt Einzigartige in der Neuaufage ist, dass die unterschiedlichen Muskelfunktionsgruppen und die dazugehrigen idealen Trainingsreize gelehrt werden. Ein Praxisbuch, das wissenschaftlich fundiert und verstndlich geschrieben ist - mit 560 Abbildungen.Lernen Sie, wie Sie Ihre Haltung physiologisch korrigieren undIhr allgemeines Wohlbefinden verbessern.ber den Autor und weitere MitwirkendeKarin Albrecht, Stretching-Expertin, Autorin und Ausbilderin fr die Themen Krperhaltung, Stabilitt und Beweglichkeit.stellvertretende Geschftsfhrerin 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 berwiegend im deutschsprachigen Raum. Gastreferentin in Korea und JapanSie ist Autorin anerkannten Lehrbcher:- Stretching und Beweglichkeit - Das neue Expertenhandbuch (Albrecht/Meyer)- Funktionelles Training mit dem groen Ball- Intelligentes Bauchmuskeltraining (Buch und bungskarten)Karin Albrecht hat zusammen mit Maja Rybka das neue, moderne Bewegungskonzept Antara entwickelt. Sie ist Prfungsexpertin des Schweizerischen Fitness- und Gesundheitsverbands bei den eidgenssischen Berufsprfungen fr Fitnessinstruktoren.