
Stretching Dehnungen Die Den Korper Geschmeidig

When somebody should go to the books stores, search opening by shop, shelf by shelf, it is in fact problematic. This is why we offer the ebook compilations in this website. It will entirely ease you to look guide **Stretching Dehnungen Die Den Korper Geschmeidig** as you such as.

By searching the title, publisher, or authors of guide you essentially want, you can discover them rapidly. In the house, workplace, or perhaps in your method can be all best place within net connections. If you plan to download and install the Stretching Dehnungen Die Den Korper Geschmeidig, it is very easy then, past currently we extend the colleague to buy and make bargains to download and install Stretching Dehnungen Die Den Korper Geschmeidig therefore simple!

*Stretching Dehnungen Die Den
Korper Geschmeidig*

2024-01-31

JANIYA JAMARI

Der elastische Körper GRIN Verlag

Du fühlst dich verspannt, hast häufig Schmerzen und irgendwie den Eindruck, immer unbeweglicher zu werden? Dann tue etwas dagegen! Mit gezieltem Stretching kannst du deine Faszien lockern, verhärtete Muskeln lösen und deinen Körper geschmeidig halten - und das, ohne viele Stunden im Fitnessstudio zu verbringen. Personal Trainerin Élodie Sillaro zeigt dir, wie du mit kurzen Trainingseinheiten von nur 10 Minuten täglich eine aufrechtere Körperhaltung bekommst und Verspannungen entgegenwirkt. Die 75 Workouts für Einsteiger und Fortgeschrittene bestehen jeweils aus drei Übungen und sind nach Körperbereichen sortiert. So kannst du dein Dehnprogramm ganz individuell auf deine Bedürfnisse ausrichten, Beschwerden

lindern, deine Beweglichkeit verbessern und rundum entspannen. **Mobility und Stretching mit dem Schlingentrainer** Riva Verlag

Schlingentrainer sind heute in nahezu allen Fitnessstudios zu finden. Du kannst aber auch problemlos zu Hause oder draußen mit Schlingen trainieren. Dieses Fitnessstool ist nicht nur perfekt geeignet für dein Muskel- und Konditionstraining, es ist auch ideal für Mobility-Training und Stretching. Dabei intensivieren die Schlingen als Verlängerung der Faszienlinien jede Dehnung und steigern so den Trainingseffekt. In diesem Buch findest du über 60 bebilderte und detailliert beschriebene Übungen für mehr Beweglichkeit in Alltag und Sport. Du kannst sie in ein Warm-up einbauen, mit ihnen deine Trainingseinheit abschließen oder ein eigenständiges Workout gestalten. Um dir die Trainingsplanung zu erleichtern, ist jede Übung mit einem Schwierigkeitsgrad versehen. Du kannst aber auch mit den Beispielworkouts starten, die in einem Extrakapitel dargestellt sind. Für dieses Training

kann jeder Schlingentrainer genutzt werden, nicht nur das im Buch verwendete System. Die Übungen und Workouts sind für jedes Trainingslevel geeignet – egal, ob du Einsteiger oder Könner bist.

The Genius of Flexibility Simon and Schuster

Get summer-ready without running all day, lifting obscene weights, even if you're prone to laziness, and from your own home! Stretching exercises are generally looked down upon. It is not seen as effective or strenuous as lifting weights, doing a triathlete, or going to a spinning class. But ask any of these athletes to perform just one of the intermediate positions in this book and you will hear them sing in pain. In this book, you will find over 125 stretching exercises, from yoga and beyond, and get results as I have. Even being able to do it from home and not being embarrassed when going to the beach. See stretching exercises can be done in a slow manner and usually either in sitting or lying positions. All this will trick your mind into pushing yourself just that bit further which brings results! In short, get results even if you are lazy! We as humans have started stretching at least 17.000 years ago! It is proven to provide you flexibility, balance, muscle toning, better cardio, weight loss, more energy, longevity, and higher endurance in general. Basically, you will get more energy in your life correcting your bad posture at the obscene hours in your office chair. This will give you that leaner, meaner, and muscle-toned body - ready for the beach! In this book, you will find Listed and guided 125+ stretching exercises! How to get ready for summer and wear clothes that don't hide your body Even if you exercise a lot, or are a professional athlete, stretching will make you perform better at

whatever you do It will prevent many physiological conditions and back problems later in life You will gain a stronger awareness of your body and your balance in general Your body will be toned all over making it sing, and even giving you a cohesive great look all over You will gain more energy and in turn, patience which will better you at work and in your family relationships It is easy and quick to plan and can be done from home And to top it all off, you will lose weight and become a stretching and yoga master! I know that this seems like a lot of promises. I, myself, was even skeptical, being exactly in the position you are in right now. I struggled a lot with committing to a sport or 'yet another training book'. But the ease of stretching in my home ultimately made the commitment long lasting. The good thing is that this book will present you with a huge range of stretching exercises! Some from Yoga, some not, from total beginner to most advanced professional. All of them able to be done from home minutes after you decide to do it. The emphasis and focus of this book is to be as practical as possible - getting you to start right now! I made this book for unmotivated people like me because I know this works! So, if you want to be ready for this summer then scroll up and click the 'Buy Now' Button.

[The Whartons' Stretch Book](#) Everest Media LLC

Stretching regularly is important for preventing injuries and improving--or maintaining--flexibility. Everyone knows flexibility exercises stretch your muscles and can help your body stay flexible. However, where do you start? Also, what do you do based on where you're most sore or rigid? Enter this workout plan, a simple guide with gentle exercises to improve flexibility, increase mobility and relieve tension. With over 26 easily

customizable routines and over 72 flexibility exercises stretching you in all the right places, this book is just what you need to get started. The book includes: How to improve flexibility & relieve tension in a matter of minutes Unbelievable ways of stretching the hips to alleviate lower back pain The ONE yoga exercise that'll change your life The most effective yoga stretches for upper back & lower back pain How to properly use a foam roller & stretch strap to dramatically increase flexibility And, so much more! You'll love how this book redefines the meaning of working out and has you feeling better in no time.

Stretching Simon and Schuster

- The book features stretching exercises designed to prevent injury and to promote the healing of specific body parts.- Rush incorporates ideas from many different traditions, including T'ai Chi, Chinese medicine, Aikido, Zen, yoga, and massage.- Rush has pioneered a ingenious new technique called the "Rush Reverse," a simple-to-perform exercise that lengthens muscles.- Widely recognized as an authority on bodywork, Rush is the author of the perennially popular "The Back Rub Book and the illustrator of George Downing's two-million-copy bestseller "The Massage Book.

Stretching und Beweglichkeit Riva Verlag

Neben Übungen für die Bereiche, die durch die Bewegungsarmut im Alltag besonders belastet werden, gibt dieses Buch Tipps für Stretching am Arbeitsplatz, spezielle Übungen vor und nach dem Sport sowie ein aktives Entspannungsprogramm für zu Hause.

Personal Fitness Training David Nordmark

In diesem Buch werden die verschiedensten Dehnübungen und Stretchingroutinen erklärt und empfohlen sowie fachspezifisches

Wissen festgehalten. Dieses Buch vermittelt, wie man sich selbst und seinen Körper wieder lieben lernt, dadurch für sich die beste Routine findet und sich langfristig ein besseres Wohlbefinden einstellt. Dieses Buch erzählt eine Geschichte. Die Geschichte, wie ich mich von meinem Selbsthass, einer Depression und der tiefen Ablehnung meines Körpers befreit habe und mit mir selbst und meinem Körper Frieden schließen konnte. Es lehrt, wie Körper und Geist miteinander harmonieren und dadurch unmögliche Dinge möglich gemacht werden können. Spezielle Tipps für Stretchingroutinen, Übungen, Muskelkater & Co. gibt es ebenfalls genügend, auch wie man startet, langfristig dranbleibt und sich dadurch mit einer neuen Lebensqualität bereichert. Dieses Buch ist ein Allrounder in Themen wie Motivation, Körperbewusstsein, Selbstliebe, der Glaube an sich selbst, Stretchingtipps vor allem auch für Beginner, die ersten Steps Richtung Akrobatik, Wissen von Spagaten und jeglichen Rückenverbiegungen und natürlich jede Menge persönlicher Erfahrungen von mir und meinen letzten Jahren Erfahrung als Trainerin.

15 Minute Stretching Workout Georg Thieme Verlag

Dehnen ist eine wichtige Aktivität für alle Menschen, insbesondere für Erwachsene und Jugendliche, die ein aktives Leben führen. Das Dehnen hat viele Vorteile für den Körper, einschließlich der Reduzierung von Schmerzen und Verspannungen. In diesem Kapitel werden wir uns die Vorteile des Dehnens für verschiedene Gruppen von Menschen ansehen, einschließlich Dehnen für Läufer, Dehnen für Kraftsportler und Dehnen bei Rückenschmerzen. Für Läufer ist Dehnen besonders wichtig, da es dazu beiträgt, Verletzungen zu vermeiden und die

Flexibilität zu verbessern. Wenn Sie regelmäßig laufen, kann Dehnen dazu beitragen, Ihre Muskeln und Gelenke zu lockern und die Durchblutung zu verbessern. Dies kann auch dazu beitragen, Ihre Laufleistung zu verbessern, da Sie eine größere Bewegungsfreiheit haben.

Stretching Scientifically Meyer & Meyer

Du wachst morgens mit steifen Gelenken und einem schmerzenden Rücken auf oder fühlst dich nach einem Tag am Schreibtisch völlig verspannt? Das Bücken fällt dir schwer und in der Hocke zu sitzen schaffst du kaum noch? Mangelnde oder falsche Bewegung lässt den Körper immer ungelenkiger werden, was die eigene Mobilität enorm einschränkt. Dabei sind keine komplizierten oder zeitraubenden Fitnessroutinen nötig, um den Bewegungsapparat geschmeidig zu halten, wie Personal Trainer Roger Frampton zeigt: Sieben Minuten dehnen am Tag können bereits ausreichen. Sein simples Konzept basiert auf sieben grundlegenden Bewegungsabläufen: •Wirbelsäulenrotation •Wirbelsäulenextension •Wirbelsäulenflexion •Lateralflexion •Hüftmobilität •Schulterrotation •Gleichgewicht Mit diesen einfachen und wirksamen Übungen kannst du Haltungsschäden korrigieren und die Funktionalität und Mobilität deines Körpers wieder komplett herstellen. Mit wenig Aufwand kannst du Verspannungen lösen, lästige Schmerzen beseitigen und Beschwerden vorbeugen. Hol dir deine Bewegungsfreiheit zurück! *25 Stretching Exercises for Body Fitness* neobooks

Introducing Active-Isolated Stretching, the revolutionary yet remarkably simple flexibility program—featuring 59 stretches for over 55 different sports and everyday activities! Whether you're a serious competitor or weekend warrior, you know that proper

stretching before and after your workout can improve your performance, increase your flexibility, help prevent injury, and make you feel better. But did you know that the traditional way of stretching—lock your knees, bounce, hold, hurt, hold longer—actually makes muscles tighter and more prone to injury? There's a new and better way to stretch: Active-Isolated Stretching. And with *The Whartons' Stretch Book*, the method used successfully by scores of professional, amateur, and Olympic athletes is now available to everyone. This groundbreaking technique, developed by researchers, coaches, and trainers, and pioneered by Jim and Phil Wharton, is your new exercise prescription. The routine is simple: First, you prepare to stretch one isolated muscle at a time. Then you actively contract the muscle opposite the isolated muscle, which will then relax in preparation for its stretch. You stretch it gently and quickly—for no more than two seconds—and release it before it goes into its protective contraction. Then you repeat. Simple, but the results are outstanding. *The Whartons' Stretch Book* explains it all. Part I contains the Active-Isolated Stretch Catalog, with fully illustrated, easy-to-follow stretches for each of five body zones, from neck and shoulders to trunk, arms, and legs—over fifty stretches in all. Part II offers specific stretching prescriptions for over fifty-five sports and activities, from running, tennis, track, and aerobics to skiing, skating, and swimming. You'll also find advice on stretching for daily activities such as driving, working at a desk, lifting, and keyboarding. Part III discusses stretching for life, with specific recommendations for expectant mothers and older athletes. It also includes specific stretching exercises that could help you avoid unnecessary surgery. Give Active-Isolated

Stretching a try for three weeks. You'll never go back to your old stretching routines again.

Stretching & Beweglichkeitstraining Dorling Kindersley Ltd

Please note: This is a companion version & not the original book.
 Sample Book Insights: #1 I had a near-death experience in 1976, which profoundly affected my life. I was never comfortable, and I couldn't find any position that was restful or relaxing. I was disconnected from my life, having lost my way. I was unable to attach to anything or anybody. #2 I had been experimenting with stretching, and I was convinced that it was the right idea to heal myself. I knew there must be a secret to stretching that would allow me to be as flexible as those lucky few who seemed to be born that way. #3 I began to stretch my muscles, and as I did, I realized that muscles can actually stretch and contract at the same time. I developed more and more stretches, and I learned that each muscle needed to be stretched on the opposite side before being stretched itself. #4 I contracted my muscles while stretching, and I was surprised by the increases in my flexibility. I thought I could get results faster if I stretched for longer periods of time and did more repeats of the same stretch.

Stretching GRÄFE UND UNZER

VERWANDELN SIE JEDEN RAUM IN IHR PERSÖNLICHES PILATES-STUDIO! TRAINIEREN SIE IHRE GESÄSSMUSKELN, BAUCHMUSKELN UND IHREN RÜCKEN IN 15 MINUTEN PRO TAG MIT EINER MASSGESCHNEIDERTEN 30-TAGE-CHALLENGE! Sind Sie auf der Suche nach leicht nachvollziehbaren Wall-Pilates-Übungen mit Schritt-für-Schritt-Bildern, um Ihre gewünschten Fitnessziele in nur 15 Minuten pro Tag zu erreichen? Machen Sie sich Sorgen über die Verschlechterung Ihrer Gesundheit aufgrund

einer sitzenden Lebensweise? Die richtige Mischung aus körperlicher Kraft, Beweglichkeit und geistiger Stärke zu finden, ist ein weit verbreitetes Bestreben. Herkömmliche Trainingsprogramme konzentrieren sich oft auf einen oder zwei Aspekte, gehen aber selten umfassend auf das allgemeine Wohlbefinden ein. Die Antwort liegt in der Nutzung der Kraft von Wall Pilates. Diese innovative Technik verwandelt eine einfache Wand in ein außergewöhnliches Fitnessinstrument. Wenn Sie sich auf diese Übung einlassen, werden Sie nicht nur an Ihre körperlichen Grenzen stoßen, sondern auch eine tiefe innere Harmonie kultivieren. "Wall Pilates Workouts for Women" ist Ihr Coach, der Sie durch einsteigerfreundliche Übungen, individuelle Herausforderungen und Bewusstseinsveränderungen führt, damit Sie das volle Potenzial von Wall Pilates ausschöpfen können, das speziell für Menschen mit einem engen Zeitplan entwickelt wurde. Hier finden Sie: Einsteigerfreundliche Wall-Pilates-Übungen mit detaillierten Anleitungen für den Oberkörper (Arme, Schultern, Brust), die Körpermitte (Bauch, unterer Rücken, Hüfte, Taille) und den Unterkörper (Gesäß, Beine, Waden). Ein 30-Tage-Programm, das für verschiedene Altersgruppen anpassbar ist und sich auf die Verbesserung von Flexibilität, Kraft und Gleichgewicht konzentriert. Techniken zur Formung und Stärkung der Gesäßmuskeln, der Bauchmuskulatur und des Rückens. Strategien zur nahtlosen Integration von Wall Pilates in Ihre tägliche Routine. Wall Pilates bietet eine einzigartige Kombination aus mentalem Wohlbefinden und körperlichem Training. 2 EXKLUSIVE BONI ENTHALTEN BONUS 1: Ein interaktiver FITNESS TRACKER, der Sie auf dem Weg zu Ihren Zielen begleiten wird. BONUS 2: 10 SMOOTHIE-REZEPTE FÜR VOR UND NACH DEM

TRAINING, die Sie mit anhaltender Energie versorgen, eine Mischung aus Proteinen und Kohlenhydraten enthalten und leicht verdaulich sind. Dieser Leitfaden ist Ihre Eintrittskarte zu Wellness nach Ihren Vorstellungen, mit maßgeschneiderten Wall-Pilates-Routinen, die für Sie entwickelt wurden. Erleben Sie wahre Stärke und Beweglichkeit.

Stretching Riva Verlag

Einsendaufgabe aus dem Fachbereich Sport - Bewegungs- und Trainingslehre, Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement GmbH, Sprache: Deutsch, Abstract: Unter Berücksichtigung der Ergebnisse unseres Beweglichkeitstests sollte das Dehnprogramm in erster Linie zur Erhaltung der Dehnfähigkeit im ganzen Körper sein. Zusätzlich wird der Schwerpunkt auf den Mm. Ischiocruralis gelegt, weshalb dieser auch direkt zu Beginn angesprochen wird, da es hier ein leichtes Defizit in der Dehnfähigkeit gibt. Zuerst wird sich also den Defiziten und den größeren Muskelgruppen wie den Beinen und dem Gesäß zugewandt. Anschließend wird der Rumpf gedehnt, da die Bauch- und Rückenmuskulatur sehr wichtig ist und auch zu den größeren Muskeln zählt. Danach kommen dann die kleineren Muskeln wie der Brustmuskel oder der Trapezmuskel. Um die Muskeln erst einmal langsam zu dehnen und nicht zu überreizen setzen wir hier erst einmal ausschließlich auf weiches dehnen. Im Laufe der Zeit wäre es sinnvoll, gewisse Übungen zu intensivieren und teils maximal zu dehnen, da dieses laut Studien die Bewegungsamplitude noch stärker erweitert. Um aber wirklich einen spürbaren Reiz zu setzen, ist bei diesem Plan eine Dehnungs-Dauer von 30 Sekunden vorgegeben. Bei der Ischiocruralen Muskulatur, bei der auch ein Defizit vorliegt wird

40 Sekunden gedehnt. Unser Proband möchte nicht nur seine Beweglichkeit verbessern, sondern auch seine Kraft und seine Intermuskuläre Koordination. Somit wurde der Plan so zusammengestellt, dass sowohl der Kraftaufbau der Muskeln angeregt wird, als auch das Zusammenspiel der Muskeln bei verschiedenen Bewegungen verbessert wird. Das Training ist ähnlich wie ein Ganzkörper-Training ausgelegt, aber besteht zusätzlich aus vielen koordinativen Übungen. Die Übungen steigern sich immer von Ihrer Komplexität und vom Bewegungsumfang, um gute Erfolge zu erzielen. Es wurde zusätzlich darauf geachtet, dass für jeden Agonisten auch der dazugehörige Antagonist trainiert wird (Bauch/unterer Rücken, Brust/oberer Rücken, Armstrecker/Armbeuger). Das Training sollte aus einem kurzen Aufwärmen bestehen (5-10 min). Danach sollte jede Übung dynamisch ausgeführt werden und mit einer Wiederholungszahl von 5 bis 30 Wiederholungen ausgeführt werden. Es wird mit 5 Sätzen trainiert und die Pausendauer sollte unter 45 Sekunden liegen. Insgesamt sollte das Training nicht länger als 45 Minuten dauern.

Express-Workouts – Stretching Margarete Cäcilia

Develop flexibility, balance, and strength for improved performance on the athletic field, in fitness class, and in daily life. Premier fitness instructor and author Jay Blahnik blends the best of yoga, Pilates, martial arts, and sport training to create stretching sequences that can be used for warm-up, cool-down, and challenging fitness workouts.

The Stretch Workout Plan Meyer & Meyer Verlag

Using the revolutionary Flowmotion system of displaying movement on the page, this book provides a clear and easy-to-

follow flexibility programme. With background information and extensive visual guides to each stretch movement, Stretching is the perfect way to release your natural flexibility and grace. Stretching provides a complete resource guide for those who want to use stretching to enhance their physical well-being. The book's four chapters guide the reader through the whole stretching routine. The first two chapters present a general stretch health routine (including stretches designed for before and after exercise) that can be used for a complete body workout to improve flexibility. The third chapter uses focused stretches to build spinal strength and health. And the final part of the book provides a dynamic whole-body stretch workout designed to be performed without stopping.

125+ Stretching Exercises: the No-Gym Guide Georg Thieme Verlag

If you want to stretch your body properly but don't have the time, find out how by following this stretching book - in e-book format Created in collaboration with the popular boutique chain Sweaty Betty, with a foreword from its founder Tamara Hill-Norton. Forget gyms, expensive kit, and hours of punishing fitness regimes; try these easy-to-follow 15-minute workout routines and stretch your way to a better body in no time. Clear at-a-glance photos show you exactly what to do and demonstrates each of the four key exercises so you can master techniques, and learn to wake up your body and improve your posture, flexibility and strength. A total fitness package exercising at home has never been easier or quicker!

Yoga-Stretching Riva Verlag

Relieve Tension, Reduce Pain, Move and Feel Better with these

Stretching Exercises What if a few easy exercises could dramatically improve how you feel, move and work in all aspects of your life? What if you could do more than you have ever done simply by adding a few simple stretches to your everyday routine? All the stress of life-whether from excessive sports play, overwork, or overuse of technology-increasingly taking a toll on your body. Symptoms can range from soreness to extreme pain. One safe, simple and productive way to address the problem is through exercises that can be done anywhere, anytime, and without special equipment-stretching. Amazon #1 bestselling author, Dale L. Roberts, presents the remarkable findings of his study on stretching. Based on personal training experience, thorough research and clinical evidence-Roberts answers the question: what are the secrets of improving your quality of life? The book begins with clear, detailed descriptions of the benefits of stretching, different forms of stretching, and how to stretch correctly. It also focuses on the kinds of stretches most helpful in alleviating tension and recovering from everyday workouts and stress. Organized by key body parts and specific conditions, "The Stretch Workout Plan" presents stretch exercise programs accompanied by simple instructions that anyone can do. "The Stretch Workout Plan" includes: Dozens of stretch exercises appropriate for most anyone Brief and simple instructions of each exercise with high quality pictures Multiple stretch workout plans for dozens of common flexibility problems Helpful guidelines and tips to get the most from your normal workouts Quick links to search between exercise program and description with ease Helpful tips on additional fitness tools to enhance your stretching And, much more! Why Wait Any Longer? Scroll Up and Click the

Buy Button NOW!

Stretch tredition

Spätestens seit der Fußball-WM 2006 hält eine ganzheitliche Form des Trainings auch im Laiensport Einzug: Functional Training, eine neue Art des Stretchings. Das Besondere an diesem Ansatz ist, dass der gesamte Körper und nicht nur bestimmte Bereiche gefordert werden. Durch das Training ganzer Muskelketten wird eine bessere Leistungsfähigkeit sowohl in Alltagssituationen als auch im Sport erreicht und ein gutes Gleichgewicht zwischen Stabilität, Koordination, Beweglichkeit und Muskelkraft erlangt. Auch die gezielte Linderung von Schmerzen und Beschwerden ist ein großer Pluspunkt des neuen Stretchings. Nach einem Selbsttest, der die eigenen Schwachstellen aufzeigt, können mit korrigierenden Übungen gezielt Beweglichkeit, Stabilität und Kraft verbessert und Beschwerden, wie Knie- und Rückenschmerzen, gezielt gelindert werden.

Summary of Robert Donald Cooley's The Genius of Flexibility Riva Verlag

Wenn wir von Bewegung sprechen, denken wir an Gliedmaßen, Muskeln, Sehnen und Knochen, Herz und Kreislauf. Doch tatsächlich laufen alle unsere Bewegungen auch als neurologische Muster im Gehirn ab, und zwar bevor und während sie in sichtbare Bewegungen umgesetzt werden. Dieses Buch nimmt eine neurozentrierte Sichtweise auf unsere Bewegungen

ein und rückt das Gehirn in den Fokus. Der Mobility-Experte Patrick Meinart und die Wissenschaftsjournalistin Johanna Bayer stellen dar, wie Bewegung und Mobilität vom Gehirn gesteuert und beeinflusst werden und wie wir neurologische Muster durch Training umprogrammieren und verbessern können, um Leistungsblockaden zu lösen, Schmerzen zu beseitigen und Beweglichkeit zurückzugewinnen. Neben der ausführlichen Darstellung der Neurophysiologie, der Biomechanik, der Prinzipien des Mobility-Trainings sowie einem Vergleich zum funktionellen Training und zum Stretching werden Themen wie Körperhaltung, chronische Schmerzen, Techniken und Geräte behandelt. Mit über 100 bebilderten Übungen, die ausführlich beschrieben sind, setzt dieses Buch neue Standards. Die praxistaugliche und verständliche Darstellung der Zusammenhänge zwischen Körper und Gehirn macht es für Trainer, Athleten und Laien gleichermaßen wertvoll.

Kräftigen & Dehnen Harmony

Der bunte Reifen aus unserer Kindheit ist wieder da! Christabel Zamor, die in den USA eine riesige Hula-Hoop-Begeisterung ausgelöst hat, stellt 50 tolle Moves vor, die alle detailliert erklärt und mit Schritt-für-Schritt-Fotografien illustriert werden. Diese Übungen bringen nicht nur eine Menge Spaß in den Alltag, sondern bewirken auch ein völlig neues Körpergefühl, mehr Energie und Lebensfreude und einen gewaltigen Kick für das Selbstbewusstsein.