

Beweglichkeits Training Übungen Für Mehr Flexibil

Thank you totally much for downloading **Beweglichkeits Training Übungen Für Mehr Flexibil**. Maybe you have knowledge that, people have look numerous period for their favorite books taking into consideration this Beweglichkeits Training Übungen Für Mehr Flexibil, but end happening in harmful downloads.

Rather than enjoying a fine book next a cup of coffee in the afternoon, on the other hand they juggled in the same way as some harmful virus inside their computer. **Beweglichkeits Training Übungen Für Mehr Flexibil** is straightforward in our digital library an online right of entry to it is set as public for that reason you can download it instantly. Our digital library saves in merged countries, allowing you to get the most less latency times to download any of our books following this one. Merely said, the Beweglichkeits Training Übungen Für Mehr Flexibil is universally compatible subsequent to any devices to read.

Beweglichkeits Training Übungen Für Mehr Flexibil

2023-09-23

HESTER KEITH

Trainingsplan für mehr Beweglichkeit und Koordination Riva Verlag

Während wir uns als Kinder noch viel bewegt haben, geht dieser natürliche Drang mit den Jahren immer mehr verloren. Die daraus entstehende Bewegungsarmut wirkt sich im Erwachsenenalter oftmals negativ auf den Körper aus und kann zu chronischen Schmerzen und neurodegenerativen Erkrankungen wie Parkinson oder Alzheimer führen. Basierend auf einem neurozentrierten Ansatz zeigt dir Mobility-Experte Patrick Meinart, wie du deine natürlichen Bewegungsmuster neu erlernen kannst und welche Rolle das Gehirn dabei spielt. Mit einer Kombination aus Mobilisationsübungen und neurozentriertem Training verbesserst du nicht nur deine Bewegungsqualität entscheidend, sondern beugst durch die Aktivierung bestimmter Gehirnareale auch chronischen Schmerzen und Krankheiten vor.

Koordinative Kräftigung Riva Verlag

Es gibt viele Methoden im Beweglichkeitstraining, die einen positiven Effekt auf Muskeln, Sehnen und Gelenke haben, ohne dass eine Überbelastung die Folge ist. Dabei steigert das Training auch die Körperkraft und Vitalität. Dehnung ist durch therapeutische, gymnastische und stützende Übungen, ebenso durch Yoga und Faszientraining vielseitig umsetzbar. Dabei ist es statisch und dynamisch auf bestimmte Sportarten zugeschnitten. Das Buch befasst sich mit dem Beweglichkeitstraining im Detail und stellt die besten Übungen ausführlich vor. Es soll dabei auch als Ratgeber dienen und über den medizinischen Hintergrund aufklären. Das Thema Bewegung und Beweglichkeit ist nämlich sehr komplex. Je besser der eigene Körper verstanden wird, desto einfacher ist es, gegen den Alterungsprozess anzugehen oder beim Sport Verletzungen zu vermeiden. Wir wünschen dir ein angenehmes Lesevergnügen und hoffen, dass dich unser Ratgeber bestmöglich unterstützen kann.

Overcoming Gravity - Schwerkraft überwinden 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 Köhner bist.

Zurück zur Beweglichkeit Knauer Balance eBook

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.

Sturzprävention in Therapie und Training Copress

Die politische Brisanz und soziale Bedeutung des "Gesellschaft-Raum-Verhältnisses" hat die jüngere europäische Geschichte nachdrücklich in Erinnerung gerufen. Was lange primär Gegenstand sozialgeographischer Theoriebildung war, ist damit ins Bewußtsein breiter Bevölkerungskreise gelangt und erweckt zunehmend auch das Interesse der Sozialwissenschaften. Damit wird neben der praktischen auch die sozialwissenschaftliche Relevanz geographischer Forschung offensichtlich. Hier wird deren Neuorientierung als Handlungswissenschaft zur Diskussion gestellt und es werden die dafür notwendigen erkenntnis- und sozialtheoretischen Grundlagen erarbeitet. Dies schließt in wichtigen Teilbereichen allerdings auch deren Reinterpretation ein. zu den vorherigen Auflagen: "... key reading for anyone concerned with the theory of social action and spatiality." Society and Space "Es geschieht nicht allzu häufig, daß man bei der Lektüre einer geographischen Neuerscheinung sehr spontan und mit Nachdruck zur Überzeugung kommt, ein wirklich grundlegendes Werk, sozusagen einen fachwissenschaftlichen Meilenstein, in Händen zu haben. Benno Werlens Buch war für den Rezensenten der seltene und überaus eindrucksvolle Beispielfall für ein derartiges Erlebnis." Mitteilungen der Österreichischen Geographischen Gesellschaft

Besser klettern - Fingerkraft trainieren, Ausdauer steigern, Technik optimieren Riva Verlag

Studienarbeit aus dem Jahr 2012 im Fachbereich Sport - Bewegungs- und Trainingslehre, Note: 1,7, Universität Rostock (Sportwissenschaftliches Institut), Veranstaltung: Sport und Gesundheit, Sprache: Deutsch, Abstract: Während es früher selbstverständlich war, den ganzen Tag voll aktiv und beweglich zu sein, verbringen inzwischen viele, egal ob bei der Arbeit oder der Freizeitgestaltung, den Tag im Sitzen oder mit geringer aktiver Bewegung. Somit erfährt unsere Muskulatur nicht mehr genügend Reize zur Entwicklung oder zum Erhalt ihrer Funktion. Im Sport sind Übungen zur Beweglichkeit, Lockerung und Dehnung der Muskulatur weit verbreitet. Ein Großteil der Freizeitsportler, die ihren Sport und ihre körperliche Aktivität unter dem Aspekt der Gesundheitsförderung betreiben, führen Übungen zur Beweglichkeit durch. Im Vergleich dazu dehnen viele Leistungssportler ihre Muskeln nicht nur vor und nach einer Trainingseinheit, sondern fügen sogar extra Trainingseinheiten mit dem sog. Stretching oder einem expliziten

Beweglichkeitstraining in ihre Trainingsgestaltung mit ein. Übungen zur Beweglichkeit sind ein elementarer Bestandteil von gesundheits-, breiten- und leistungssportlichen Aktivitäten. Bereits in den 80er Jahren wurde das als Stretching bezeichnete statische Dehnen etabliert und populär und löste zeitgleich das dynamische Dehnen ab, da dieses als gesundheitsschädigend eingestuft wurde. Bis heute noch wird immer wieder über die Wirkungen und den Sinn des Dehnens sowie der einzelnen verschiedenen Dehnungstechniken diskutiert.

Faszientraining Riva Verlag

Einsendeaufgabe aus dem Jahr 2010 im Fachbereich Sport - Bewegungs- und Trainingslehre, Note: 1,2, Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement GmbH, Veranstaltung: Trainingslehre 3, Sprache: Deutsch, Abstract: Die vorliegende Einsendeaufgabe beinhaltet die Testung und die Erstellung eines Trainingsplans für eine 36-jährige weibliche Person mit hauptsächlich sitzender Tätigkeit mit wenig Bewegung. Die Trainingsmotive im Beispiel sind Muskelaufbau, Linderung der Rückenschmerzen, Erhalt der Beweglichkeit und Ausgleich zum anstrengenden Beruf. Aus dem Inhalt: - Beweglichkeitstestung und Interpretation der Ergebnisse - Erstellung einer Trainingsplanung für das Beweglichkeitstraining im Sinne eines Dehntrainings - Erstellung einer Trainingsplanung für das Koordinationstraining im Sinne eines Gleichgewichtstrainings - Begründung der Trainingsplanung - Literaturrecherche zur Effektivität des Dehnens im Hinblick auf eine Verbesserung der sportlichen Leistungsfähigkeit **Aqua Fitness. Gelenkschonende Wassergymnastik für mehr Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft** GRÄFE UND UNZER

Mit diesem Lehrbuch können Sie optimal nach der Pilates-Methode trainieren. Sie bekommen eine fundierte Einführung in die Übungen, sowie Informationen zur Philosophie, Trainingsgrundlagen und anatomischem Grundwissen. Ideal für Anfänger und Fortgeschrittene. Mein Motto lautet: Du hast nur einen Körper - also kümmere dich noch heute um ihn!

Aqua Fitness Riva Verlag

Einsendeaufgabe aus dem Jahr 2019 im Fachbereich Gesundheit - Sport - Bewegungs- und Trainingslehre, Note: 1,2, Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement GmbH, Sprache: Deutsch, Abstract: Die vorliegende Arbeit ist ein Trainingsplan für Beweglichkeit und Koordination für eine sportliche 22-jährige Testperson. Die Trainingsmotive sind mehr Flexibilität der Gliedmaßen und die Mobilisierung von Schulter und Arm. Die Testperson hat aktuell keine gesundheitlichen Einschränkungen und möchte einfach seine sportlichen Leistungen verbessern und sein Verletzungsrisiko, welches bei Aktivsportarten öfter auftreten kann, senken. Aufgrund seines gesundheitlichen Zustands und seines hohen Fitnesslevels kann die Testperson ein Training ohne Einschränkungen absolvieren.

Stretching für den Rücken Riva Verlag

Willkommen im Club der 100-Jährigen! Die Menschen werden immer älter. Auf knapp 80 Jahre kommen die Deutschen im Durchschnitt, auf 85 sogar die Japaner. Und die Ostasiaten stellen bekanntlich auch mit über 40.000 Personen die meisten Mitglieder im Club der 100-Jährigen. Deutschland kann da nur mit rund 10.000 Mitgliedern aufwarten. Zurzeit erhöht sich jedes Jahr die Lebenserwartung der Menschen um rund drei Monate. Die Wissenschaft geht davon aus, dass der Mensch biologisch 130 bis 140 Jahre alt werden kann. Die bisher älteste Frau der Welt, Jeanne Calment aus Frankreich, schaffte ein Alter von 122 Jahren. Manch einer wird gerade mal 50 Jahre alt, und ein anderer lebt dafür gleich doppelt so lange. Woran liegt es nun, dass der eine plötzlich verstirbt und der andere es Methusalem nachmacht? Der biblische Greis soll der Überlieferung zufolge 969 Jahre alt geworden sein. Sind es genetische Veranlagungen? Ist es eine gesunde Lebensweise, verbunden mit ausgewogenem Essen? Oder gehört dazu eine ausreichende Bewegung? Sind es die innere Gelassenheit und Ausgeglichenheit? Ist es vielleicht gar ein Schuss von Spiritualität? Sind es Gemeinschaft oder Geborgenheit in der Familie, die sozialen Kontakte? - Von alledem ist es wohl jeweils etwas und dazu ein paar gute Vorsätze, die man zeitlebens beherzigen sollte. Dieses eBook führt mit 100 guten Tipps hin zu einem langen Leben. Vielleicht schaffen auch Sie es bis über die 100. Wenn Sie rechtzeitig anfangen, diese Ratschläge zu beherzigen und sich konsequent daran zu halten, dann haben Sie gute Chancen auf ein langes Leben. Wie altern wir überhaupt? Bekanntlich fängt das Leben im Körper der Mutter mit einer Eizelle an. Zu ihr stößt die eine Samenzelle des Mannes, das Spermium. Von dem Zeitpunkt der Vereinigung beider Zellen an teilt sich die neue Zelle permanent und vermehrt sich, bis das Neugeborene komplett ist und den Mutterleib verlässt. Damit aber nicht genug. Der Prozess der Zellteilung geht unaufhaltsam weiter. Das Baby wächst, wird ein Kind, Jugendlicher und Erwachsener. Selbst da verdoppeln sich die Zellen bei jeder Teilung noch weiter. Erst wenn die Zellteilung nicht mehr funktioniert, weil die Enden der 46 Chromosomen (Telomere) in unserem Körper durch die andauernde Zellteilung zu kurz geworden sind, erst von dem Zeitpunkt an beginnen wir zu sterben - langsam. Dieser Zeitpunkt der Verkürzung der Chromosomen-Enden setzt meistens ab dem 65. Lebensjahr ein.

Anatomie des Stretchings neobooks

Die hintere Oberschenkelmuskulatur ist insbesondere beim Sport sehr anfällig für Verletzungen. Aktuelle Statistiken speziell aus dem Fußball und dem American Football zeigen, dass trotz aktiver Prävention in Training und Spielvorbereitung die Verletzungsrate der sogenannten Hamstrings in den letzten zehn Jahren konstant blieb. Die funktionelle Wirkungsweise dieser Muskelgruppe wird häufig unterschätzt, doch kann der hohen Verletzungsanfälligkeit durch differenziertes Training präventiv entgegengewirkt werden. In Starke und gesunde Hamstrings betrachten die Autoren die ischiocrurale Muskulatur ganzheitlich, erklären die Biomechanik anschaulich und stellen Verletzungsmechanismen basierend auf den aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnissen dar. Es werden wirkungsvolle Präventionsstrategien und Trainingsmethoden aufgezeigt wie Beweglichkeits- und Krafttraining sowie plyometrisches Training. Zahlreiche Übungen für die Praxis sowie Anregungen zum Programmdesign runden den Ratgeber ab.

Bleib Mal Locker Copress

Einsendeaufgabe aus dem Jahr 2016 im Fachbereich Sport - Bewegungs- und Trainingslehre, Note: 1,2, Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement GmbH, Sprache: Deutsch, Abstract: Die Einsendeaufgabe setzt sich mit verschiedenen Themen der Trainingslehre auseinander und entwirft ein vollständiges Trainingskonzept für einen 23 Jahre alten Mann. Ziele sind dabei eine Verbesserung des Leistungsniveaus in den Bereichen Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Dazu wird zunächst die Beweglichkeit getestet. Darauf aufbauend kann dann ein Trainingsplan entworfen

werden, der genau an die Bedürfnisse der Person angepasst ist. Auch für die Koordination werden Übungen zusammengetragen. Die Übungen sind sehr detailliert in Ausführung und Wirkung beschrieben, sodass sie leicht umgesetzt werden können. Auch weiterführende Literatur zum Thema ist ein Teil der Arbeit.

100 Tipps für ein langes Leben Riva Verlag

In den letzten Jahren hat sich eine Reihe von Bewegungsprogrammen etabliert, deren gemeinsames Kennzeichen ein komplexerer Umgang mit dem Körper ist, wobei zumeist zentrale physische Gesundheitsressourcen im Verbund angesprochen werden. Core Training, Functional Training, Body-Mind-Konzepte, sensomotorisches Training, Spiraldynamik und Programme, die spezielle Impulse für die Faszien beinhalten, sind Beispiele. Alle diese Trainingsformen setzen stabilisierende und gleichzeitig auch beweglichkeitsfördernde Akzente auf den Bewegungsapparat. Auch koordinative Aspekte werden immer bewusster schwerpunktmäßig in solche Konzepte integriert. Da für eine aufrechte Haltung nicht nur die Kraft, sondern auch das neuromuskuläre Zusammenspiel wesentlich ist, kann nur durch ein koordiniertes Zusammenspiel von Nervensystem, Muskulatur und Faszienewebe eine mühelose Aufrichtung gegen die Schwerkraft erfolgen. In Bezug auf den Rücken sind diese Aspekte von entscheidender Bedeutung – sei es zur Prävention oder zur Therapie von chronischen, unspezifischen Rückenschmerzen. Das neue DTB-Kursmanual "Koordinative Kräftigung – Mit Vielseitigkeit zu mehr Kraft und Beweglichkeit", welches sich an Übungsleiter, Physiotherapeuten und Teilnehmer an Gesundheitssportkursen richtet, stellt in 12 Kursstunden ein Programm für ein präventives Rückentraining vor. Fokussiert wird die koordinative Vernetzung des Bewegungssystems – für effizientes Bewegen, das Vermeiden von Fehlhaltungen sowie von muskulären Verspannungen. Alle Kursstunden beinhalten die Bereiche Aufwärmen, Alltagsstraining, Ganzkörperkräftigung und Entspannung. Aktiv-Aufgaben für zuhause sind in den Teilnehmerunterlagen enthalten.

Maximaler Muskelaufbau & Maximale Kraftsteigerung ohne Anabolika! Meyer & Meyer Verlag

Das praktische Übungsbuch zum Faszientraining: für jedes Zeitbudget und mit individuellen Programmen Faszien durchdringen unseren ganzen Körper, bei jeder Bewegung spielen sie mit. Sie sind daher viel mehr als schlichte Verpackungsorgane. Sie gelten heute auch als Ursache vieler bislang unerklärbarer Beschwerden, von Immunproblemen bis Schmerzsyndromen. In diesem Ratgeber erfahren Sie, wie Sie Ihre Faszien ganz einfach trainieren/FONT und so Ihren Körper gesund, schmerzfrei und leistungsfähig erhalten können. Mit einem Test können Sie feststellen, wo Ursachen Ihrer Beschwerden liegen. Wählen Sie anschließend aus den einfachen, hoch effizienten Übungen die aus, die am besten zu Ihnen passen: Sie können diese je nach Zeitbudget und Ort im Stehen, Liegen, mit der Blackroll oder auch ohne durchzuführen. Die Wirkung ist verblüffend: Sie werden wieder schmerzfrei und beweglich, fühlen sich fit und dynamisch, gewinnen ein entspanntes Gefühl und neue Freude an der eigenen Beweglichkeit. Alle Übungen sind für jede Altersstufe geeignet.

Stretching & Beweglichkeitstraining BoD – Books on Demand

Zur Zeit erhöht sich jedes Jahr die Lebenserwartung der Menschen um rund drei Monate. Die Wissenschaft geht davon aus, dass der Mensch biologisch 130 bis 140 Jahre alt werden kann. Die bisher älteste Frau der Welt, Jeanne Calment aus Frankreich, schaffte ein Alter von 122 Jahren. Manch einer wird gerade mal 50 Jahre alt, und ein anderer lebt dafür gleich doppelt so lange. Woran liegt es nun, dass der eine plötzlich verstirbt und der andere es Methusalem nachmacht? Der biblische Greis soll der Überlieferung zufolge 969 Jahre alt geworden sein. Sind es genetische Veranlagungen? Ist es eine gesunde Lebensweise, verbunden mit ausgewogenem Essen? Oder gehört dazu eine ausreichende Bewegung? Sind es die innere Gelassenheit und Ausgeglichenheit? Ist es vielleicht gar ein Schuss von Spiritualität? Sind es Gemeinschaft oder Geborgenheit in der Familie, die sozialen Kontakte? – Von alledem ist es wohl jeweils etwas und dazu ein paar gute Vorsätze, die man zeitlebens beherzigen sollte. Die 100 Tipps in diesem eBook unterstützen Sie dabei, zu einem langen Leben zu gelangen. Vielleicht schaffen auch Sie es bis über die 100. Wenn Sie rechtzeitig anfangen, diese Ratschläge zu beherzigen und sich konsequent daran zu halten, dann haben Sie gute Chancen auf ein langes Leben.

Unbeweglich war gestern Georg Thieme Verlag

Der ultimative Stretching-Guide für einen geschmeidigen Körper Beweglichkeit spielt eine zentrale Rolle in Alltag und Sport. Stretching fördert die Flexibilität der Muskeln, was Verletzungen verhindert und die sportliche Leistung steigern kann. Darüber hinaus hilft Dehnen auch im Alltag, das körperliche Wohlbefinden zu verbessern. Wenn auch Sie bis ins hohe Alter gesund und fit bleiben wollen, sollten Sie regelmäßig ein auf Ihre Bedürfnisse abgestimmtes Dehnprogramm absolvieren. Dieses Buch bietet eine Vielzahl an Übungen, die alle Körperbereiche sowie verschiedenste Aktivitäten und Sportarten abdecken. Stellen Sie sich Ihre perfekte Stretchingroutine zusammen: ob zur Behandlung spezifischer Problemzonen wie Nacken oder Rücken, zum Aufwachen und vor dem Einschlafen, zur Reduzierung von Stress oder zur Entspannung im Büroalltag, im Fußball-, Lauf- oder Schwimmtraining, zum Auf- oder Abwärmen. Die umfassende Auswahl bietet die richtigen Übungen für jeden Anlass und führt Sie garantiert zu maximaler Fitness und Beweglichkeit!

Stretching und Beweglichkeit Reader's Digest - Verlag Das Beste

Fitness-Training im Wasser: Eine der gesündesten und effektivsten Sportarten überhaupt Aqua-Fitness ist bei Sport-Profis ebenso beliebt wie bei Freizeit-Sportlern. Kein Wunder, denn das Workout

im Wasser ist nicht nur besonders gelenkschonend, sondern steigert zugleich Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft. Mit diesem Fitnessratgeber liefern Andrea Röwekamp und Thorsten Dargatz das Rundpaket für alle, die sich an dem gesunden Training im Wasser versuchen möchten. Der Theorieteil führt in alle Aspekte der Aqua-Fitness ein und erläutert die positive Wirkung auf Muskulatur und Herz-Kreislauf-System. Mithilfe der enthaltenen Aquagymnastik-Übungen stellen Sie ganz einfach Ihr individuelles Trainingsprogramm zusammen. Alternativ greifen Sie auf einen von zwölf vorgefertigten Plänen zurück. - Standardwerk zur Aqua-Fitness in neuer Auflage: für professionelles Fitnessstraining, Freizeitsport und Krankengymnastik - Einführung in die Trainingstheorie: Was ist Aqua-Fitness und welche Vorteile hat Wassergymnastik gegenüber dem Training auf dem Trockenen? - Praktische Infos für mehr Spaß im Wasser: Alles über geeignete Hilfsmittel, Aqua-Fitness-Spiele und Tipps für die Wassergewöhnung - Praxisteil mit zahlreichen Bildern und über 85 Aqua-Fitness-Übungen - 12 fertige Trainingspläne für jedes Level, inklusive Aufwärmübungen und Cool-Down Mehr Vitalität und Wohlbefinden: Werden Sie fit wie ein Fisch im Wasser! Durch den Auftrieb im Wasser muss beim Aqua-Fitness das eigene Körpergewicht kaum getragen werden. So werden die Gelenke nicht belastet. Dadurch ist die Aquagymnastik auch für Schwangere, Senioren und Menschen mit Übergewicht ideal. Alle in diesem Buch vorgestellten Übungen lassen sich an den eigenen Trainingsanspruch und Erfahrungsgrad anpassen und sind so für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Ob Wassergymnastik, Aqua-Jogging oder Aqua-Cycling – mit diesem Trainingsbuch steht Ihrem Einstieg in die Welt der Aqua-Fitness nichts mehr im Weg!

Beweglichkeit beginnt im Gehirn Georg Thieme Verlag

Wie kann ich meine Klettertechnik verbessern? Welche Muskeln sind besonders wichtig? Wie trainiere ich effektiv und sinnvoll? Diese und viele weitere Fragen hast du dir sicher schon oft gestellt. Boulderprofi Ned Feehally hat die Antworten: Um erfolgreich ganz nach oben zu kommen, brauchst du nicht nur körperliche Fitness, sondern auch die richtige Technik und die besten Trainingsstrategien. Für viele Sportler ist jedoch die Fingerkraft der limitierende Faktor. Detailliert und praxisnah erklärt Feehally, wie du deine zehn wichtigsten »Werkzeuge« mit einem Fingerboard einfach und effektiv trainieren kannst. Mit den über 30 Übungen kräftigst du neben den Fingern auch die Arme und den Core, verbesserst die Beweglichkeit und steigerst die Ausdauer. Trainingspläne, Grifftechniken und zahlreiche Praxistipps von den Profis Alex Honnold, Shauna Coxsey, Adam Ondra und vielen anderen Stars aus der Kletterszene helfen dir, effektiver zu trainieren und besser zu klettern.

Mobility und Stretching mit dem Schlingentrainer Grin Publishing

Modische Trends und betörende Versprechungen sind oft viel zu schön, um wahr zu sein. Die vielen seichten Trainingsprogramme vorab in der Fitnessbranche, Social Media sei Dank, verwirren und sind mitunter schwer zu ertragen. Ich plädiere für mehr Fakten und Hintergrundwissen aus der Wissenschaft, welche eben Wissen schafft und damit neue Erkenntnisse bringt, altes hinterfragt – aber immer solide. Mir geht es um die Rückbesinnung auf das Wesentliche, kurz, klar und präzise. Ich gebe Orientierung, damit in der Praxis klarer argumentiert werden kann. Einige Aussagen werden provozieren – das ist durchaus erwünscht. Der Mensch ist heute zeitoptimiert unterwegs. In Anlehnung an Drucker gilt: "Hören Sie auf richtig zu trainieren und beginnen Sie damit, das Richtige zu trainieren."

Beweglichkeitstraining für eine sportlich aktive Person. Gezielte Übungen für mehr Flexibilität und Mobilität GRIN Verlag

Bewegung hilft: einfache Übungen gegen Gelenkschmerz! Kein Mensch ist von Natur aus steif und unbeweglich. Doch Gelenke, die auf Grund von Lebensweise oder bereits vorhandener Beschwerden nicht bewegt werden, bereiten mit zunehmendem Alter Probleme. Mit "Arthrostatic – Die neue Übungsmethode für alle Gelenke" hat Stefan Wegener ein einfaches und effektives Übungsprogramm entwickelt, das nicht nur Arthrosen vorbeugen, sondern auch bestehende Gelenkschmerzen lindern und die Beweglichkeit fördern kann. So hilft Ihnen "Arthrostatic", die Mobilität bis ins hohe Alter zu erhalten: - Mit einer kurzen Einführung in die Anatomie der Gelenke werden die Probleme visualisiert - Ausführliche Beschreibungen aller Übungen mit zahlreichen Bildern sorgen für einfache Durchführung – ohne Fitness-Trainer! - Jeden Tag ein anderes Gelenk: Die Beweglichkeitsübungen werden auf ein vier-Tages-Programm verteilt Verschiedene Schwierigkeitsvarianten für eine langsame Steigerung - Die Arthrose-Behandlung für zu Hause benötigt nur Handtuch, Stuhl und Yogamatte Wer rastet, der rostet: Gelenke trotz Arthrose beweglich halten Arthrose gilt als Volkskrankheit. Doch wir müssen nicht hilflos zuschauen, wie unsere alternden Gelenke zunehmend verschleißen und sich unsere Wehwehchen stetig verschlimmern. Dieses Buch basiert auf den persönlichen Erfahrungen des Autors: Nach einer Knieverletzung mit Arthrosebefund entwickelt der Physiotherapeut Stefan Wegener ein innovatives Übungsprogramm – und schließt eine Lücke im Gesundheitssport. Durch gezielte Einzelübungen wird jedes Gelenk mobilisiert und an seine Maximalbewegung herangeführt. Das verhindert, dass die gesunden Gelenken Aufgaben der zu trainierenden Gelenke übernehmen. In höchstens 15 Minuten pro Übungseinheit führen Sie mit dieser Arthrosebehandlung Ihren gesamten Körper Schritt für Schritt ins Bewegungsmaximum. So einfach geht Physiotherapie zuhause! Nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand und helfen Sie mit "Arthrostatic" Ihren Gelenken aktiv, ein Leben lang beweglich zu bleiben.