



Werde ein geschmeidiger Leopard – aktualisierte und erweiterte Ausgabe: Die sportliche Leistung verbessern, Verletzungen vermeiden und Schmerzen lindern

Kelly Starrett, Glen Cordoza

 **Download**

 **Online Lesen**

Werde ein geschmeidiger Leopard – aktualisierte und erweiterte Ausgabe: Die sportliche Leistung verbessern, Verletzungen vermeiden und Schmerzen lindern Kelly Starrett, Glen Cordoza

 [Download](#) Werde ein geschmeidiger Leopard – aktualisierte und e ...pdf

 [Online Lesen](#) Werde ein geschmeidiger Leopard – aktualisierte und ...pdf

Werde ein geschmeidiger Leopard – aktualisierte und erweiterte Ausgabe: Die sportliche Leistung verbessern, Verletzungen vermeiden und Schmerzen lindern

Kelly Starrett, Glen Cordoza

Werde ein geschmeidiger Leopard – aktualisierte und erweiterte Ausgabe: Die sportliche Leistung verbessern, Verletzungen vermeiden und Schmerzen lindern Kelly Starrett, Glen Cordoza

Downloaden und kostenlos lesen Werde ein geschmeidiger Leopard – aktualisierte und erweiterte Ausgabe: Die sportliche Leistung verbessern, Verletzungen vermeiden und Schmerzen lindern Kelly Starrett, Glen Cordoza

Format: Kindle eBook

Kurzbeschreibung

Menschen wollen Leistung erbringen, aber fehlerhafte Bewegungsmuster können den Körper blockieren. Oft bleiben diese leistungslimitierenden Faktoren sogar erfahrenen Trainern verborgen. Werde ein geschmeidiger Leopard macht das Unsichtbare sichtbar. Kelly Starrett zeigt in diesem Buch seine revolutionäre Herangehensweise an Beweglichkeit und Erhalt der Leistungsfähigkeit und liefert den Masterplan für effektive und sichere Bewegungsabläufe in Sport und Alltag. Hunderte Schritt-für-Schritt-Fotos veranschaulichen nicht nur, wie Trainingsübungen wie Kniebeuge, Kreuzheben, Liegestütz, Kettlebell Swing oder Snatch, Clean und Jerk richtig ausgeführt werden, sondern auch wie die häufigsten Fehler vermieden oder korrigiert werden können. Kelly Starrett gliedert den menschlichen Körper in 14 Zonen und zeigt Mobilisationstechniken, mit denen man seine Beweglichkeit zurückgewinnen kann. Die überarbeitete und um 80 Seiten erweiterte Ausgabe des Bestsellers bietet Dutzende Strategien, mit denen gezielt auf einzelne Einschränkungen, eine Verletzung oder einen hartnäckigen Bewegungsfehler eingegangen werden kann. Mit einem 14-Tage-Programm lässt sich der ganze Körper in nur zwei Wochen neu mobilisieren.

Kurzbeschreibung

Menschen wollen Leistung erbringen, aber fehlerhafte Bewegungsmuster können den Körper blockieren. Oft bleiben diese leistungslimitierenden Faktoren sogar erfahrenen Trainern verborgen. Werde ein geschmeidiger Leopard macht das Unsichtbare sichtbar. Kelly Starrett zeigt in diesem Buch seine revolutionäre Herangehensweise an Beweglichkeit und Erhalt der Leistungsfähigkeit und liefert den Masterplan für effektive und sichere Bewegungsabläufe in Sport und Alltag. Hunderte Schritt-für-Schritt-Fotos veranschaulichen nicht nur, wie Trainingsübungen wie Kniebeuge, Kreuzheben, Liegestütz, Kettlebell Swing oder Snatch, Clean und Jerk richtig ausgeführt werden, sondern auch wie die häufigsten Fehler vermieden oder korrigiert werden können. Kelly Starrett gliedert den menschlichen Körper in 14 Zonen und zeigt Mobilisationstechniken, mit denen man seine Beweglichkeit zurückgewinnen kann. Die überarbeitete und um 80 Seiten erweiterte Ausgabe des Bestsellers bietet Dutzende Strategien, mit denen gezielt auf einzelne Einschränkungen, eine Verletzung oder einen hartnäckigen Bewegungsfehler eingegangen werden kann. Mit einem 14-Tage-Programm lässt sich der ganze Körper in nur zwei Wochen neu mobilisieren. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Dr. Kelly Starrett ist Trainer, promovierter Physiotherapeut und Autor. Gemeinsam mit seiner Frau betreibt er eine bewegungsorientierte orthopädische und sportmedizinische Praxis im San Francisco CrossFit. Zu seinen Klienten gehören Olympiasieger, Tour-de-France-Teilnehmer und Gewichtheber ebenso wie CrossFit-Games-Medaillengewinner, Balletttänzer und Soldaten. Seit 2009 ist Starrett in den USA unterwegs, um Trainer und Athleten davon zu überzeugen, dass optimale Beweglichkeit und korrekte Bewegungsausführung der Schlüssel zu bestmöglicher Leistung sind.

Glen Cordoza ist einer der am meisten gelesenen Autoren weltweit, wenn es um Mixed Martial Arts (MMA), Brasilianisches Jiu-Jitsu, Muay Thai und Fitness geht. Er hat bereits 20 Bücher veröffentlicht. Darüber hinaus hat er sich als Fitnesstrainer, professioneller Mixed-Martial-Arts-Kämpfer und Muay-Thai-Boxer einen Namen gemacht.

Download and Read Online Werde ein geschmeidiger Leopard – aktualisierte und erweiterte Ausgabe: Die sportliche Leistung verbessern, Verletzungen vermeiden und Schmerzen lindern Kelly Starrett, Glen Cordoza #3O6HPB51UL0

Lesen Sie **Werde ein geschmeidiger Leopard – aktualisierte und erweiterte Ausgabe: Die sportliche Leistung verbessern, Verletzungen vermeiden und Schmerzen lindern** von Kelly Starrett, Glen Cordoza für online ebook

Werde ein geschmeidiger Leopard – aktualisierte und erweiterte Ausgabe: Die sportliche Leistung verbessern, Verletzungen vermeiden und Schmerzen lindern von Kelly Starrett, Glen Cordoza Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen

Werde ein geschmeidiger Leopard – aktualisierte und erweiterte Ausgabe: Die sportliche Leistung verbessern, Verletzungen vermeiden und Schmerzen lindern von Kelly Starrett, Glen Cordoza Bücher online zu lesen.

Online **Werde ein geschmeidiger Leopard – aktualisierte und erweiterte Ausgabe: Die sportliche Leistung verbessern, Verletzungen vermeiden und Schmerzen lindern** von Kelly Starrett, Glen Cordoza ebook PDF herunterladen

Werde ein geschmeidiger Leopard – aktualisierte und erweiterte Ausgabe: Die sportliche Leistung verbessern, Verletzungen vermeiden und Schmerzen lindern von Kelly Starrett, Glen Cordoza Doc

Werde ein geschmeidiger Leopard – aktualisierte und erweiterte Ausgabe: Die sportliche Leistung verbessern, Verletzungen vermeiden und Schmerzen lindern von Kelly Starrett, Glen Cordoza Mobipocket

Werde ein geschmeidiger Leopard – aktualisierte und erweiterte Ausgabe: Die sportliche Leistung verbessern, Verletzungen vermeiden und Schmerzen lindern von Kelly Starrett, Glen Cordoza EPub