



Freestyle: Maximiere deine Leistung im Sport und im Alltag mit vier grundlegenden Bewegungen



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Freestyle: Maximiere deine Leistung im Sport und im Alltag mit vier grundlegenden Bewegungen

Carl Paoli, Anthony Sherbondy

Freestyle: Maximiere deine Leistung im Sport und im Alltag mit vier grundlegenden Bewegungen Carl Paoli, Anthony Sherbondy

 [Download Freestyle: Maximiere deine Leistung im Sport und i ...pdf](#)

 [Online lesen Freestyle: Maximiere deine Leistung im Sport und ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Freestyle: Maximiere deine Leistung im Sport und im Alltag mit vier grundlegenden Bewegungen Carl Paoli, Anthony Sherbondy

432 Seiten

Kurzbeschreibung

Wie lässt sich körperliche Leistung am besten steigern? Die Fitnessindustrie bietet unzählige Methoden, die dieses Prädikat für sich beanspruchen, aber keine kann als Einheitskonzept für alle Menschen funktionieren. Mit Freestyle legt der ehemalige Profi-Geräteturner und heutige CrossFitter Carl Paoli ein komplett individualisierbares Programm vor, das sich an die verschiedensten Fitnessziele anpassen lässt. Der Leser lernt interaktiv, wie sein Körper sich im dreidimensionalen Raum bewegt und in wechselnden Umgebungen zurechtkommt. Mit diesem Wissen und lediglich vier Grundbewegungen, die mit bestimmten Einsatzzwecken verknüpft werden, hilft Paoli dem Trainierenden, seine Leistung im Alltag und in beliebigen Sportarten zu maximieren.

Freestyle ist ein praktisches Handbuch, um unsere universellen menschlichen Bewegungsmuster weiterzuentwickeln, unabhängig von einer bestimmten sportlichen Disziplin. Es verschafft ein neues Bewusstsein für die menschliche Bewegung sowie die Fähigkeit, jedes Trainingsprogramm zu personalisieren, um es für die eigenen Ziele nutzbar zu machen. Über den Autor und weitere Mitwirkende Carl Paoli war professioneller Geräteturner. In Spanien gehörte er 15 Jahre lang zur Landesspitze und gewann zahlreiche Auszeichnungen, darunter die Goldmedaille im Sprung bei den Landesmeisterschaften. Er studierte Umweltwissenschaften und arbeitete zunächst als Marinebiologe. Seit 2004 ist er in San Francisco als Trainer tätig und arbeitet mit dem San Francisco CrossFit und AcroSports zusammen. 2010 gründete er die Website GymnasticsWOD.com, das zurzeit größte Onlineportal zum Training von Turnbewegungen für CrossFit-Trainer und -Athleten. 2011 war er Teil des Trainerteams von Annie Thorisdottir, die 2011 und 2012 als erste Crossfitterin zweimal hintereinander die CrossFit Games gewann.

Anthony Sherbondy studierte und promovierte in Ingenieur- und Neurowissenschaften an der Stanford University und ist Autor zahlreicher wissenschaftlicher Artikel. Er trainiert Capoeira.

Download and Read Online Freestyle: Maximiere deine Leistung im Sport und im Alltag mit vier grundlegenden Bewegungen Carl Paoli, Anthony Sherbondy #WDHY1GJBOA3

Lesen Sie Freestyle: Maximiere deine Leistung im Sport und im Alltag mit vier grundlegenden Bewegungen von Carl Paoli, Anthony Sherbondy für online ebook Freestyle: Maximiere deine Leistung im Sport und im Alltag mit vier grundlegenden Bewegungen von Carl Paoli, Anthony Sherbondy 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 Freestyle: Maximiere deine Leistung im Sport und im Alltag mit vier grundlegenden Bewegungen von Carl Paoli, Anthony Sherbondy Bücher online zu lesen. Online Freestyle: Maximiere deine Leistung im Sport und im Alltag mit vier grundlegenden Bewegungen von Carl Paoli, Anthony Sherbondy ebook PDF herunterladen Freestyle: Maximiere deine Leistung im Sport und im Alltag mit vier grundlegenden Bewegungen von Carl Paoli, Anthony Sherbondy Doc Freestyle: Maximiere deine Leistung im Sport und im Alltag mit vier grundlegenden Bewegungen von Carl Paoli, Anthony Sherbondy Mobipocket Freestyle: Maximiere deine Leistung im Sport und im Alltag mit vier grundlegenden Bewegungen von Carl Paoli, Anthony Sherbondy EPub