



Animal Athletics: Bodyweight-Training mit Animal Moves nach dem Vorbild der Natur

Fabian Allmacher, Eva Foraita

 **Download**

 **Online Lesen**

Animal Athletics: Bodyweight-Training mit Animal Moves nach dem Vorbild der Natur Fabian Allmacher, Eva Foraita

 [Download Animal Athletics: Bodyweight-Training mit Animal Moves ...pdf](#)

 [Online Lesen Animal Athletics: Bodyweight-Training mit Animal Move ...pdf](#)

Animal Athletics: Bodyweight-Training mit Animal Moves nach dem Vorbild der Natur

Fabian Allmacher, Eva Foraita

Animal Athletics: Bodyweight-Training mit Animal Moves nach dem Vorbild der Natur Fabian Allmacher, Eva Foraita

Downloaden und kostenlos lesen Animal Athletics: Bodyweight-Training mit Animal Moves nach dem Vorbild der Natur Fabian Allmacher, Eva Foraita

Format: Kindle eBook

Kurzbeschreibung

Tiere sind die geborenen Athleten. Die geballte Kraft eines Bären, die Laufgeschwindigkeit eines Geparden oder die enorme Beweglichkeit einer Wildkatze versetzen uns immer wieder in Erstaunen. Auf diesen natürlichen, intuitiven Bewegungsmustern beruhen Animal Athletics, eine Trainingsform, die ohne Equipment auskommt und nur den eigenen Körper, ein bisschen Platz um uns herum und hundertprozentigen Fokus auf uns selbst erfordert. Mehr braucht es nicht, um an die persönliche Grenze zu kommen und maximale Trainingsergebnisse zu erzielen.

Dieses Buch enthält eine Fülle an Trainingsinspirationen direkt aus der besten und verlässlichsten Quelle der Welt: der Natur. Wildcat Push-up, Bear Walk, Monkey Move, Eagle Wings oder Lizard Crawl heißen die Animal Moves, mit deren Hilfe jedermann seine natürliche Bewegungskompetenz zurückerobert. Der Tierarzt, Functional-Training-Experte und Athletikcoach Fabian Allmacher stellt die wichtigsten Übungen vor und gibt zahlreiche praktische Anregungen, wie sich diese zu kreativen Workouts verknüpfen lassen. Abrufbar über QR-Codes lassen sich die Übungen und Workouts zudem einfach und schnell als Videos auf das Handy holen – für den absoluten Trainingsspaß zu Hause oder im Freien.

Ob für das eigene Arbeiten, für den Group-Fitness-Bereich oder für das Personal Training – mit Animal Athletics werden bisherige Bestleistungen mit Leichtigkeit übertroffen und die Fitness lässt sich im Hinblick auf Kraft, Ausdauer, Koordination, Geschwindigkeit und Schnellkraft ohne viel Aufwand steigern.

Kurzbeschreibung

Tiere sind die geborenen Athleten. Die geballte Kraft eines Bären, die Laufgeschwindigkeit eines Geparden oder die enorme Beweglichkeit einer Wildkatze versetzen uns immer wieder in Erstaunen. Auf diesen natürlichen, intuitiven Bewegungsmustern beruhen Animal Athletics, eine Trainingsform, die ohne Equipment auskommt und nur den eigenen Körper, ein bisschen Platz um uns herum und hundertprozentigen Fokus auf uns selbst erfordert. Mehr braucht es nicht, um an die persönliche Grenze zu kommen und maximale Trainingsergebnisse zu erzielen.

Dieses Buch enthält eine Fülle an Trainingsinspirationen direkt aus der besten und verlässlichsten Quelle der Welt: der Natur. Wildcat Push-up, Bear Walk, Monkey Move, Eagle Wings oder Lizard Crawl heißen die Animal Moves, mit deren Hilfe jedermann seine natürliche Bewegungskompetenz zurückerobert. Der Tierarzt, Functional-Training-Experte und Athletikcoach Fabian Allmacher stellt die wichtigsten Übungen vor und gibt zahlreiche praktische Anregungen, wie sich diese zu kreativen Workouts verknüpfen lassen. Abrufbar über QR-Codes lassen sich die Übungen und Workouts zudem einfach und schnell als Videos auf das Handy holen – für den absoluten Trainingsspaß zu Hause oder im Freien.

Ob für das eigene Arbeiten, für den Group-Fitness-Bereich oder für das Personal Training – mit Animal Athletics werden bisherige Bestleistungen mit Leichtigkeit übertroffen und die Fitness lässt sich im Hinblick auf Kraft, Ausdauer, Koordination, Geschwindigkeit und Schnellkraft ohne viel Aufwand steigern. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Fabian Allmacher ist approbierter Tierarzt, Personal Trainer und zertifizierter Athletenbetreuer (DAASM). Sein umfassendes medizinisches und trainingswissenschaftliches Wissen setzt er in der täglichen Arbeit als PT und Mannschaftstrainer ein. Er war als Turner und Schwimmer im Leistungssport aktiv und ist seit über 15 Jahren deutschlandweit und international als Trainer, Referent und Ausbilder für renommierte

Institutionen im Einsatz. Als Teil des bodyART®-Mastertrainer-Teams hat sich Fabian im ganzheitlichen funktionellen Training etabliert und arbeitet aktiv an der Weiterentwicklung des Erfolgskonzepts mit. Weitere Kompetenzschwerpunkte von Fabian Allmacher sind Mobility- und Bodyweight-Training.

Eva Foraita ist examinierte Sprach- und Literaturwissenschaftlerin in Germanistik und Französisch. Sie arbeitet seit über 15 Jahren im Bereich Marketingkommunikation und begleitet als freiberufliche Texterin und Autorin namhafte nationale und internationale Marken. Projekte aus dem Sport-, Fitness- und Freizeitbereich zählen zu ihrem Portfolio.

Download and Read Online Animal Athletics: Bodyweight-Training mit Animal Moves nach dem Vorbild der Natur Fabian Allmacher, Eva Foraita #H3CV96X8D2P

Lesen Sie *Animal Athletics: Bodyweight-Training mit Animal Moves nach dem Vorbild der Natur* von Fabian Allmacher, Eva Foraita für online ebook *Animal Athletics: Bodyweight-Training mit Animal Moves nach dem Vorbild der Natur* von Fabian Allmacher, Eva Foraita 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 *Animal Athletics: Bodyweight-Training mit Animal Moves nach dem Vorbild der Natur* von Fabian Allmacher, Eva Foraita Bücher online zu lesen. Online *Animal Athletics: Bodyweight-Training mit Animal Moves nach dem Vorbild der Natur* von Fabian Allmacher, Eva Foraita ebook PDF herunterladen *Animal Athletics: Bodyweight-Training mit Animal Moves nach dem Vorbild der Natur* von Fabian Allmacher, Eva Foraita Doc *Animal Athletics: Bodyweight-Training mit Animal Moves nach dem Vorbild der Natur* von Fabian Allmacher, Eva Foraita Mobipocket *Animal Athletics: Bodyweight-Training mit Animal Moves nach dem Vorbild der Natur* von Fabian Allmacher, Eva Foraita EPub