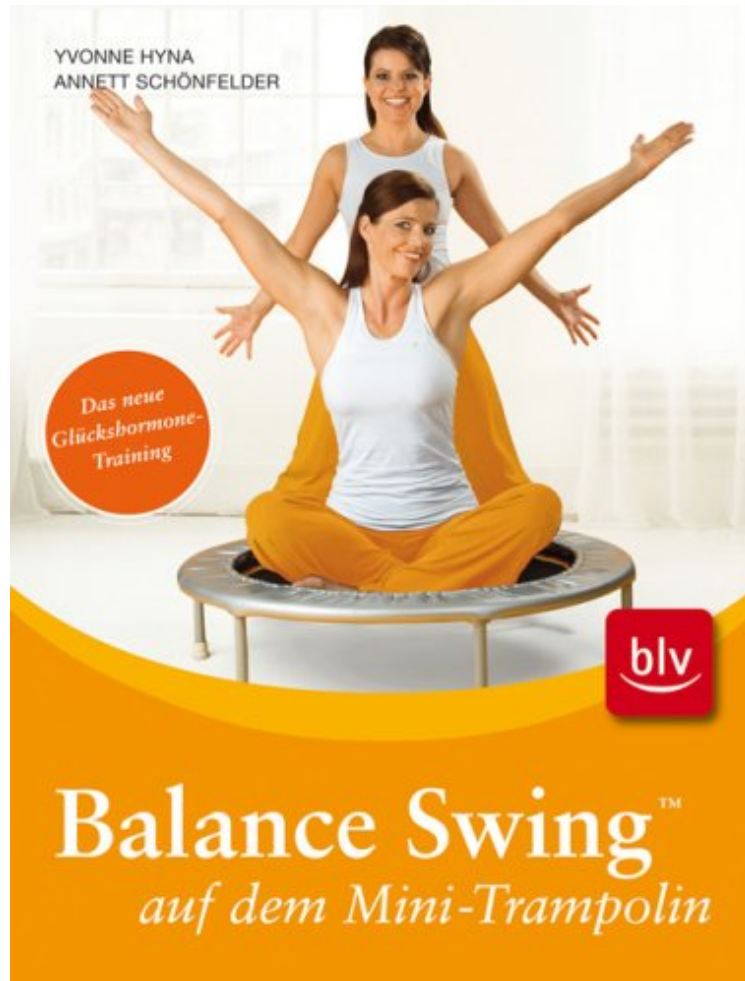


[Download] Balance Swing auf dem Mini-Trampolin: Stopper: Das neue Glckshormone-Training

Balance Swing auf dem Mini-Trampolin: Stopper: Das neue Glckshormone-Training

Von Yvonne Hyna, Annett Schnfelder

*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsran: #497072 in BcherVerffentlicht am: 2008-12Abmessungen: 8.70 x .47b x 6.57l, Einband: Broschiert96 Seiten | File size: 16.Mb

Von Yvonne Hyna, Annett Schnfelder : Balance Swing auf dem Mini-Trampolin: Stopper: Das neue Glckshormone-Training before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Balance Swing auf dem Mini-Trampolin: Stopper: Das neue Glckshormone-Training:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen58 von 60 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Balance Swing auf dem Mini-TrampolinVon Uli1106Das Buch ist ein echter Gewinn fr alle, die auf der Suche nach der individuellen Sportart sind, selbst wenn sie eher zu der Kategorie "Bewegungsmuffel" zhlen. Es macht deutlich, wie man mit dem richtigen Programm sein Leben mit Spa und Freude neu in Schwung bringen kann. Das beste Aussage in dem Buch ist, dass 10 Minuten Balance Swing so effektiv ist, wie 30 Minuten joggen, d.h. wenn man das anschaulich dokumentierte 30 Minuten Balance Swing Programm durchfhrt, hat dies den gleichen Effekt, wie 1,5

Stunden joggen - das hat mich beeindruckt. Das ist natürlich eine gewagte Aussage, die allerdings durch wissenschaftliche Studien der Nasa belegt ist. Das Buch ist sehr tief Sinnig verfasst. Zunächst wird ausführlich erklärt, wie Balance Swing, das Glückshormonetraining auf dem Mini-Trampolin sich auf Körper, Geist und Seele auswirkt, wie man mit diesem Training Ballast loswerden und Gewicht verlieren kann, wie wir dem Alterungsprozess ein Schnippchen schlagen können, wie wir die Abwehr- und Selbstheilungskräfte unseres Körpers aktivieren können und unser Herz in Schwung bringen sowie unseren Rücken die Gelenke schonend trainieren. Selbst die körperliche und geistige Entspannung ist mit einbezogen. Sehr viel lernen kann man in diesem Buch auch über die Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin und ihr Einfluss auf Balance Swing. Alle Aussagen sind für leicht verständlich verfasst und mit guten Fotos und Grafiken untermauert. Wenn es einen Lebensführerschein gäbe, würde ich dieses Buch als Pflichtlektüre darin einbinden. Ich gratuliere den beiden Autorinnen Yvonne Hyna und Annett Schnfelder für dieses wirklich gelungene Werk sowie das tolle Sportprogramm, das unsere Nation sicher hoch erfreuen wird. Beate Helm 34 von 35 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. macht auch mit! Von Btz, Daniela ich habe schon viele Bücher gekauft, die einen zum Sport zuhause animieren sollen und keines hat mich so mitgerissen und motiviert, wie dieses. Die Übungen sind gut beschrieben, leicht nachzumachen und tun einfach super gut. Das Training macht sehr viel Spaß! Ich werde mir auf jeden Fall die CD zum Buch kaufen, damit ich die passende Musik habe. Und ich hoffe, es gibt irgendwann einen Nachfolger des Buches! Weiter so. Und den Käufern: Viel Spaß beim Trainieren! 11 von 11 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Das erste Training mit Spafaktor Von Salt and Pepper Dieses Training ist das erste welches wirklich Spaß macht und ich mich nicht dazu aufraffen muss zu trainieren. Beim "Hüpfen" auf dem Trampolin fällt der Alltagsstress ab und ich fühle mich immer sehr gut. Die Autorinnen nennen es das Glückshormonetraining und das stimmt wirklich. Ich fühle mich schon während des Trainings richtig wohl. Eine halbe Stunde täglich ist drin und es werden alle Bereiche / Problemzonen trainiert. Das Trampolin-Training ist für jedermann geeignet. Fazit: Sehr empfehlenswert!

Kurzbeschreibung Wann haben Sie sich das letzte Mal so richtig unbeschwert, frei und leicht gefühlt? Vielleicht als Kind? Und was macht ein Kind, wenn es sich freut? Es hüpfet auf und ab! Als Erwachsene haben wir aufgehört zu hüpfen höchste Zeit, wieder damit zu beginnen: auf dem Trampolin! Balance Swing™ auf dem Mini-Trampolin von Yvonne Hyna und Annett Schnfelder ist ein neues, revolutionäres Trainingskonzept: Es verhilft in kürzester Zeit zu mehr Fitness, Ausgeglichenheit und Lebensfreude. Denn auf dem Trampolin werden bis zu 70 Prozent mehr Muskeln und Kondition aufgebaut als beim Joggen. Das sanfte Auf- und Abschwingen strkt die tiefliegende Stütz- und Muskulatur, sorgt für eine aufrechte Wirbelsäule und kurbelt den Bandscheibenstoffwechsel an. Und so lautet die Erfolgsformel: Schwingen statt Springen, ein Fuß bleibt immer auf dem Trampolin. In ihrem ausführlichen Praxisteil beschreiben die Autorinnen umfassend, was man für das tägliche Training auf dem Mini-Trampolin wissen muss: von der Auswahl des passenden Mini-Trampolins über die korrekte Haltung für den Anfänger bis hin zu ausgefeilten Übungen für einzelne Muskelgruppen. Das 30-Minuten-Trainingsprogramm kombiniert nacheinander professionelles Aufwärmen, Herz-Kreislauf-Fitness, Fettverbrennung, Gleichgewichtstraining und Körperkräftigung sowie abschließende tiefe Entspannung. Für die Entwicklung dieses einzigartigen Bewegungstrainings kombinierten die beiden diplomierten Fitnesstrainerinnen didaktisch überzeugend westliche und östliche Trainingskonzepte. An den Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) orientiert, hilft Balance Swing™ so Körper und Seele zu mehr Entspannung, strkt die Lebensenergie und aktiviert die Körpermeridiane. Mit seinen vielfältigen Übungsmöglichkeiten bietet Balance Swing™ auf dem Mini-Trampolin die Garantie für ein effektives Workout, das nicht nur Kalorien verbrennt oder Muskeln strkt, sondern gleichzeitig die Glückshormone für gute Laune in Schwung und damit neben dem Ueren auch das innere Gleichgewicht ins Lot bringt. Weitere Informationen zu Balance Swing™ und den Autorinnen finden Sie unter: www.balance-swing.de