



Golf Anatomie: Illustrierter Ratgeber für mehr Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer im Golf



Download



Online Lesen

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

Golf Anatomie: Illustrierter Ratgeber für mehr Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer im Golf

Craig Davies, Vince DiSaia

Golf Anatomie: Illustrierter Ratgeber für mehr Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer im Golf Craig Davies, Vince DiSaia

Golf Anatomie präsentiert 72 hocheffektive Übungen in Schritt-für-Schritt-Anleitungen. Farblich illustrierte anatomische Zeichnungen zeigen die Muskeln in Aktion. Golf Anatomie geht über die reinen Übungen hinaus und begibt sich mit dem Leser ans Tee, auf das Fairway und das Green. Der Golfer lernt, wie er Drehfreudigkeit, Gleichgewicht und Körperbewusstsein sowie Funktional- und Explosivkraft verbessern kann, um seine Drives zu verlängern, die kurzen Schläge exakter zu spielen und besser zu putten. Neale Smith, ehemaliger PGA Playing Pro und Performance-Berater der PGA Tour Professionals: 'Craig Davies und Vince DiSaia haben ein fantastisches Verständnis der funktionalen Anatomie und ihrer Funktionsweise im Körper eines Athleten. Ihr Buch Golf Anatomie vermittelt Golfern nicht nur, sich effizient zu bewegen und so Verletzungen vorzubeugen, sondern auch eine konstantere Golftechnik zu entwickeln.' Autoren: Craig Davies und Vince DiSaia 200 Seiten Format: 193 Abbildungen, Broschur, 24,2 x 16 cm

 [Download Golf Anatomie: Illustrierter Ratgeber für mehr Kr ...pdf](#)

 [Online lesen Golf Anatomie: Illustrierter Ratgeber für mehr ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Golf Anatomie: Illustrierter Ratgeber für mehr Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer im Golf Craig Davies, Vince DiSaia

208 Seiten

Kurzbeschreibung

Neale Smith, ehemaliger PGA Playing Pro und Performance-Berater der PGA Tour Professionals: 'Craig Davies und Vince DiSaia haben ein fantastisches Verständnis der funktionalen Anatomie und ihrer Funktionsweise im Körper eines Athleten. Ihr Buch Golf Anatomie vermittelt Golfern nicht nur, sich effizient zu bewegen und so Verletzungen vorzubeugen, sondern auch eine konstantere Golftechnik zu entwickeln.'

Golf Anatomie präsentiert 72 hocheffektive Übungen in Schritt-für-Schritt-Anleitungen. Farblich illustrierte anatomische Zeichnungen zeigen die Muskeln in Aktion. Golf Anatomie geht über die reinen Übungen hinaus und begibt sich mit dem Leser ans Tee, auf das Fairway und das Green. Der Golfer lernt, wie er Drehfreudigkeit, Gleichgewicht und Körperbewusstsein sowie Funktional- und Explosivkraft verbessern kann, um seine Drives zu verlängern, die kurzen Schläge exakter zu spielen und besser zu putten. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Dr. Craig Davies leitet die Abteilung Ernährung und Fitness der Core Golf Academy des Orange County National Clubs in Orlando, Florida. Dr. Vince DiSaia ist Spezialist für Kraft- und Konditionstraining sowie Chiropraktiker mit Schwerpunkt Fitness und Therapie für Profigolfer.

Download and Read Online Golf Anatomie: Illustrierter Ratgeber für mehr Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer im Golf Craig Davies, Vince DiSaia #E3KZG2OFQI4

Lesen Sie Golf Anatomie: Illustrierter Ratgeber für mehr Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer im Golf von Craig Davies, Vince DiSaia für online ebook Golf Anatomie: Illustrierter Ratgeber für mehr Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer im Golf von Craig Davies, Vince DiSaia 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 Golf Anatomie: Illustrierter Ratgeber für mehr Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer im Golf von Craig Davies, Vince DiSaia Bücher online zu lesen. Online Golf Anatomie: Illustrierter Ratgeber für mehr Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer im Golf von Craig Davies, Vince DiSaia ebook PDF herunterladen Golf Anatomie: Illustrierter Ratgeber für mehr Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer im Golf von Craig Davies, Vince DiSaia Doc Golf Anatomie: Illustrierter Ratgeber für mehr Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer im Golf von Craig Davies, Vince DiSaia Mobipocket Golf Anatomie: Illustrierter Ratgeber für mehr Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer im Golf von Craig Davies, Vince DiSaia EPub