



Core Performance: Das revolutionäre Workout-Programm für Körper und Geist



Download



Online Lesen

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

Core Performance: Das revolutionäre Workout-Programm für Körper und Geist

Mark Verstegen, Pete Williams

Core Performance: Das revolutionäre Workout-Programm für Körper und Geist Mark Verstegen, Pete Williams

Riva Die neu überarbeitete Neuauflage des Buches Core Performance mit 365 Seiten, von Mark Verstegen und Pete Williams zeigt Ihnen in einem 12-Wochen-Programm wie Sie nicht nur Ihre sportliche Leistung, sondern auch Ihre Lebensqualität deutlich erhöhen können.

 [Download Core Performance: Das revolutionäre Workout-Progr ...pdf](#)

 [Online lesen Core Performance: Das revolutionäre Workout-Pro ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Core Performance: Das revolutionäre Workout-Programm für Körper und Geist Mark Verstegen, Pete Williams

368 Seiten

Amazon.de

„Das Buch für Sieger und alle, die es werden wollen!“ So lautet das Versprechen von *Core Performance*, der Fitness-Bibel von unzähligen amerikanischen Spitzensportlern. Dabei geht es hier nicht um weniger Fettpolster, mehr Muskeln oder besseres Aussehen, sondern ein Lebensprinzip soll es sein, das zu mehr Beweglichkeit, Kraft und Energie verhilft. Egal ob Leistungssportlern, Kindern oder Senioren. Was das Buch sympathisch macht, ist die Unaufgeregtheit, mit der es den Leser in seiner ureigenen körperlichen Verfassung dort abholt, wo er gerade steht. Keine schreiened-bunte Warnung vor dem persönlichen Gesundheitsgau, kein erhobener Zeigefinger deutet auf die überschüssigen Pfunde und keiner macht ein schlechtes Gewissen, weil man immer noch nicht ins Fitness Studio geht. Man kann, wenn man will, und wer das Buch kauft, der will auch in der Regel. Was man schließlich kann, ist auf 350 Seiten in Workout und Trainingsplänen aufgeschlüsselt. Das Workout ist nach Themen unterteilt und schnell nachvollziehbar, die Trainingspläne müssen erstmal intensiver studiert werden, bis man weiß, wie's funktionieren soll. Daneben – natürlich – die obligaten Ernährungsrichtlinien mit den Grundlagen zu Kohlenhydraten, Fetten, Vitaminen und Ballaststoffen. Das ist nicht neu, tut beim Lesen aber auch nicht weh. Wohltuend reduziert ist das Layout, das auf ein rasantes Spiel der Farben verzichtet. Interessant sind die Erfahrungsberichte der Spitzensportler, die mit Mark Verstegen und der *Core Performance* nicht nur ihren sportlichen Leistungen, sondern auch ihrer Lebensenergie einen entscheidenden Schub versetzt haben. Mary Pierce, Roberto Alomar oder Brandon Wood geben hier entscheidende Impulse, warum das Training tatsächlich gut für einen ist. Und nachdem sogar Jürgen Klinsmann nach Verstegens Methoden die deutsche Nationalmannschaft in Form gebracht hat, kann's so schlecht ja nun wirklich nicht sein! --Sandra-Kathrin Buck textico.de

Der US-amerikanische Fitnessexperte, Trainer und Buchautor Mark Verstegen ist einer der Pioniere eines an funktionalen Bewegungsmustern orientierten Trainings - sein *Core Performance: Das revolutionäre Workout-Programm für Körper und Geist* in der **neuen überarbeiteten deutschen Version von 2011** zählt neben Michael Boyles *Functional Training* und Gray Cooks *Der perfekte Athlet* zu den Grundbausteinen der athletischen Leistungssteigerung und Verletzungsvermeidung - angepasst gibt es auch eine frauenzentrierte Version seines Core-Buchs: *Core Performance für Frauen: Das revolutionäre Workout für eine gute Haltung, straffe Muskeln und eine schlanke Figur*. Verstegen liefert mit seinem Core-Buch nicht nur Übungen und Trainingspläne - Core ist bei ihm nicht nur die Körpermitte, die als Zentrum der Körperkraft und Stabilität trainiert werden muss, Core ist für ihn eine Lebenseinstellung, die er aus vielen verschiedenen Richtungen in den Lebens- und Trainingsalltag integriert. Kein Wunder also, dass nach einem Einstieg, in dem er die kommen Herausforderungen umreißt, nicht nur das Trainingskonzept selbst vorstellt, sondern auch einen Ernährungs- und Trainingsplan liefert. Zusätzlich hat er für den Hauptteil der Übungen auch eine Vielzahl von Experten aufgestellt, die die Themenbereiche wie Flexibilität oder Physioball-Training vorstellen. Wer sich das ganze dann praktisch anschauen will, kann auch auf Verstegens DVD zurückgreifen: *Core Performance - Level 1 und 2* Nicht von ungefähr steht im Buchuntertitel von *Core Performance* "Das revolutionäre Workout-Programm für Körper und Geist", denn Verstegen zielt tatsächlich auf eine Lebensumstellung mit Sport und richtigen Training als Drehpunkt. Das ist streckenweise etwas amerikanisch ungewohnt, aber insgesamt sehr fundiert und leicht nachvollziehbar und geeignet für jeden und überall, vom Athleten bis zum Freizeitsportler. --Wolfgang Treß/textico.de
Pressestimmen
Ich halte die Übungen für richtig gut. Das sind Sachen, die uns weiterbringen. Sie fördern die Eigenverantwortlichkeit. (Arne Friedrich, Fußballnationalspieler)

Mark Verstegen versteht es zu motivieren, und bietet in CORE Performance das Beste was ich für Freizeit- und Profisportler gesehen habe. (Oliver Schmidlein, Physiotherapeut und Fitness-Coach)

Dieses Programm hat mich von einem Mittelklasse-Baseballspieler auf Vereinsniveau in den konditionsstärksten Profi-Baseballspieler der gesamten Major League verwandelt. (Nomar Garciaparra, Baseball-Profi)

Download and Read Online Core Performance: Das revolutionäre Workout-Programm für Körper und Geist
Mark Verstegen, Pete Williams #Q1LR4CBMZHI

Lesen Sie Core Performance: Das revolutionäre Workout-Programm für Körper und Geist von Mark Verstegen, Pete Williams für online ebookCore Performance: Das revolutionäre Workout-Programm für Körper und Geist von Mark Verstegen, Pete Williams 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 Core Performance: Das revolutionäre Workout-Programm für Körper und Geist von Mark Verstegen, Pete Williams Bücher online zu lesen. Online Core Performance: Das revolutionäre Workout-Programm für Körper und Geist von Mark Verstegen, Pete Williams ebook PDF herunterladenCore Performance: Das revolutionäre Workout-Programm für Körper und Geist von Mark Verstegen, Pete Williams DocCore Performance: Das revolutionäre Workout-Programm für Körper und Geist von Mark Verstegen, Pete Williams MobipocketCore Performance: Das revolutionäre Workout-Programm für Körper und Geist von Mark Verstegen, Pete Williams EPub