



Das große Kettlebell-Trainingsbuch

 **Download**

 **Online Lesen**

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

Das große Kettlebell-Trainingsbuch

Dr. Till Sukopp

Das große Kettlebell-Trainingsbuch Dr. Till Sukopp

Riva Das Buch, das großes Kettle Bell Trainingsbuch, von Toll Sukopp zeigt Ihnen auf 175 Seiten, mit vielen Fotos und Beschreibungen sowie verschiedenen Übungen und Trainingsprogrammen für alle Fitnesslevels, dass richtige Aufwärmen und die optimale Regeneration.

 [Download Das große Kettlebell-Trainingsbuch ...pdf](#)

 [Online lesen Das große Kettlebell-Trainingsbuch ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Das große Kettlebell-Trainingsbuch Dr. Till Sukopp

176 Seiten

Kurzbeschreibung

Im Leistungssport und beim Militär ist Kettlebelltraining längst hoch angesehen, da es die allgemeine Leistungsfähigkeit, die Schnellkraft, Kraftausdauer und mentale Stärke enorm verbessert. Mittlerweile trainieren aber auch Fitnesssportler, Manager und Hausfrauen mit Kettlebells und der Boom lässt nicht nach. Neben dem kraft- und ausdauersteigernden Effekt ist es vor allem der hohe Kalorienverbrauch bei gleichzeitig kurzer Trainingsdauer, der dieses Training so attraktiv macht. Dabei geht es nicht unbedingt darum, möglichst hohe Gewichte zu stemmen, sondern eine gute Körperbeherrschung zu entwickeln und die funktionellen Bewegungsmuster korrekt auszuführen. Beim Training mit Kettlebells lernt man, seinen Körper wieder richtig zu bewegen und als Einheit zu nutzen. Neben einer deutlich erhöhten Grundfitness und einer robusteren Gesundheit stellt sich schon bald ein besseres Körpergefühl im Alltag und beim Sport ein. Dr. Till Sukopp, führender deutscher Kettlebell-Experte, setzt mit diesem umfassenden Handbuch ganz neue Maßstäbe. Ein großer Fundus an bebilderten Übungen, Trainingsprogramme für alle Fitnesslevel sowie wertvolle Tipps für das richtige Aufwärmen und die optimale Regeneration machen sein Buch zum unersetzlichen Standardwerk für Anfänger ebenso wie für Profis. Über den Autor und weitere Mitwirkende DR. TILL SUKOPP ist promovierter Sportwissenschaftler sowie Functional Training Instructor und gehört zu den führenden Kettlebell-Ausbildern im deutschsprachigen Raum. Regelmäßig gibt er sein Wissen in Seminaren, Fachartikeln, Büchern und DVDs weiter, hält Vorträge und bildet Kettlebellinstructoren aus. In Köln leitet er eine eigene Trainingshalle (www.primalfitnessbox.de) und betreibt außerdem das Internetportal www.kettlebellfitness.de sowie den FitnessBlog www.tillsukopp.de.
Download and Read Online Das große Kettlebell-Trainingsbuch Dr. Till Sukopp #J39FT4EOWU5

Lesen Sie Das große Kettlebell-Trainingsbuch von Dr. Till Sukopp für online ebook Das große Kettlebell-Trainingsbuch von Dr. Till Sukopp 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 Das große Kettlebell-Trainingsbuch von Dr. Till Sukopp Bücher online zu lesen. Online Das große Kettlebell-Trainingsbuch von Dr. Till Sukopp ebook PDF herunterladen Das große Kettlebell-Trainingsbuch von Dr. Till Sukopp Doc Das große Kettlebell-Trainingsbuch von Dr. Till Sukopp Mobipocket Das große Kettlebell-Trainingsbuch von Dr. Till Sukopp EPub