

Feil / Feil

Die F-AS-T Formel Was erfolgreiche Sportler anders machen

Leseprobe

[Die F-AS-T Formel Was erfolgreiche Sportler anders machen](#)

von [Feil / Feil](#)

Herausgeber: Forschungsgruppe Dr. Feil



<http://www.unimedica.de/b17802>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



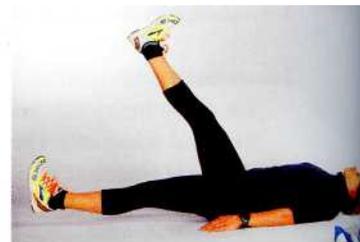
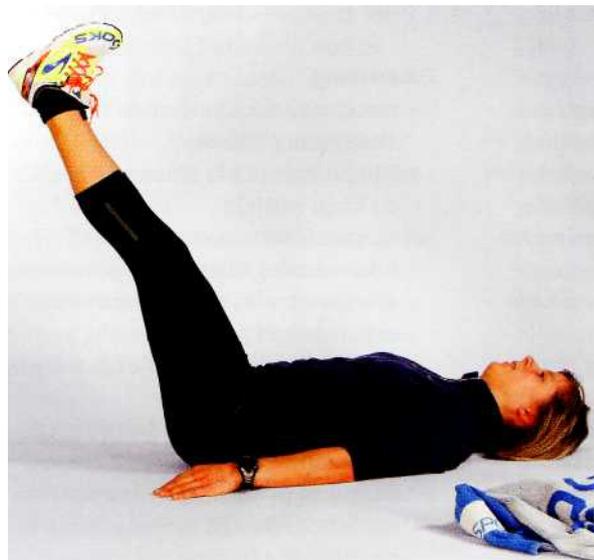
Die besten Aufwärm- und Flexibilitätsübungen

Ein-Bein-Ablassen

Begib dich in die Rückenlage, streck beide Beine Richtung Decke (ca. 70°). Zieh die Fußspitzen zu dir. Dann lass abwechselnd ein Bein nach dem anderen in Richtung Boden ab und führe es wieder nach

oben, ohne den Boden zwischendurch zu berühren.

10-mal pro Bein



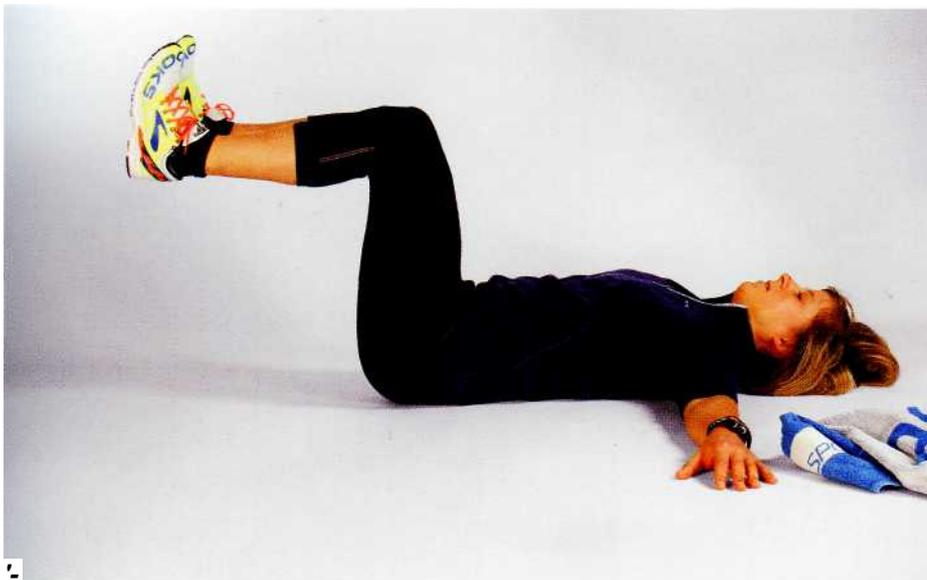
Bauch-Aktivierung auf dem Boden

Begib dich in die Rückenlage, streck die Arme in Verlängerung der Schulterachse aus, zieh den Bauchnabel ein und hock die Füße an. Dann bewege die Beine von links nach rechts.

10-mal zu jeder Seite

Variante für Fortgeschrittene: Mit gestreckten Beinen nach links und rechts bewegen.

10-mal zu jeder Seite



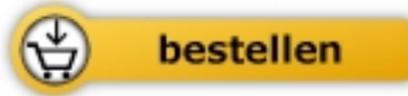


Feil / Feil

[Die F-AS-T Formel Was erfolgreiche Sportler anders machen](#)

Was erfolgreiche Sportler anders machen

200 Seiten, kart.
erschienen 2015



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de