

Funktionel træning



Forfatter:	Thomas Rode Andersen
Sprog:	Dansk
Kategori:	Sundhed
Forlag:	Politikens Forlag
Udgivet:	5. september 2014
ISBN:	9788740015102

[Funktionel træning.pdf](#)

[Funktionel træning.epub](#)

"En dag uden træning er en dag uden mening!" Det kunne være mantraet i bogen. Trekløveret Dennis Frisch, Thilde Jo Maarbjerg & Thomas Rode Andersen er passionerede tilhængere og udøvere af funktionel træning - træning, derefter ligner de bevægemønstre, mennesket oprindeligt brugte for at kunne løbe, springe, klatre og i det hele tage overleve. I kraft af den moderne bekvemme og stillesiddende/liggende livsstil, har vi som voksne besvær med at sætte os på hug og endnu mere med at komme op igen. De fleste af os kan hverken hoppe, springe eller hæve os op ved egen hjælp. Vi ville stå med håret i postkassen, hvis vores barn var ved at drukne i den lokale branddam, ude af stand til at komme over hegnet ved egen hjælp. Vi har glemt, nedprioriteret og negligeret behovet for at kunne agere fysisk.

I bogen får du ideer, inspiration og programmer til funktionel træning. Træning, der gør dig i stand til at bruge din krop optimalt, så du kan favne livets udfordringer og bevæge dig kraftfuldt, frit og ubesværet. Bogen går også tæt på den største trussel mod at komme i gang med at få den daglige træning ind under huden - nemlig motivation eller mangel på samme. Hvad sker der mellem ørerne, når din indre djævel slider og flår i dig for at få dig til at blive liggende under dynen, i stedet for at komme ud og komme i gang med den træning, du ved, er essentiel for at have et godt liv. Funktionel træning beskriver en bred vifte af øvelser og kommer med forslag til sammensætning af øvelserne, du kan lave hvor som helst, når som helst og uden brug af maskiner. Du får også 20 vitale, proteinrige madopskrifter, der er lige til at gå til, genopbygger musklerne efter træning og sørger for, at din krop restituerer hurtigt. Kort sagt: der er ingen undskyldninger for ikke at gå ud og fyre den af! Om forfatterne: Thomas Rode Andersen (f.

1968) er vokset op i Tøndermarsken.

Efter at have færdiggjort læretiden i det sønderjyske, arbejdede han på et- og tostjernede Michelin-restauranter i Tyskland og Østrig. I Danmark var han souschef på Fakkeldgården og Falsled Kro, inden drømmejobbet som køkkenchef på Kong Hans Kælder i København blev hans i 1996. I 2008 begyndte Thomas at ændre menuen på Kong Hans Kælder, så den begyndte at afspejle den sunde levevej, som han selv følger. Thilde Jo Maarbjerg (f.1981) er restaurantchef og Sommelier på Kong Hans og kåret til Årets Sommelier af den danske Spiseguide 2008. Dennis Frisch har mange års erfaring som personlig træner, fysisk træner for elite sportsfolk og underviser på uddannelser for fitnessinstruktører og personlige trænere. #Tidl. Officer af Linien i Hæren #Underviser på RKC Kettlebell Instruktør Certificering #Z-Health R, I, S og T #Bachelor i Idræt fra KU

Træning 7 dage om ugen i vores motionscenter eller på et af vores hold. Læs mere om det her > CityFys tilbyder virksomheder i hele landet sundhedsløsninger og samarbejde omkring sundhedsstrategi. Training for Warriors: Starte mit Martin Rooney's Seminar Coaching Greatness in den Summit 2018 „You will learn that a coach's job is to take someone. nær Fredericia Kontakt Kiropraktor Lyngby ved at udfylde vores formular. Find alle de kendte mærker til billige. Aarhus 1900 Gymnastik & Dans er en af Aarhus største gymnastikforeninger, og udbyder mange former for gymnastik til både børn og voksne. Tel 33131612 Stort udvalg af træningsudstyr i høj kvalitet til fordelagtige priser. Klicke für weitere Informationen zu. Jeg har haft et supe. Funktionelle lidelser - Kejserens nye klæder. Keep it simple, uanset om du har lidt eller meget tid, bør du basere din træning på kroppens mest fundamentale kædebevægelse, Squat. Tel 33131612 Stort udvalg af træningsudstyr i høj kvalitet til fordelagtige priser. Vil du forbedre. Jeg har haft et supe. Ob Functional oder Personal Training – hier hast du die Auswahl. Tarm Idrætscenter. 10:00 til 14:00.

CCS Fitness- og Sundhedscenter i Odense er stedet hvor man får Go'Træning i en afslappet atmosfære. Tel 33131612 Stort udvalg af træningsudstyr i høj kvalitet til fordelagtige priser.