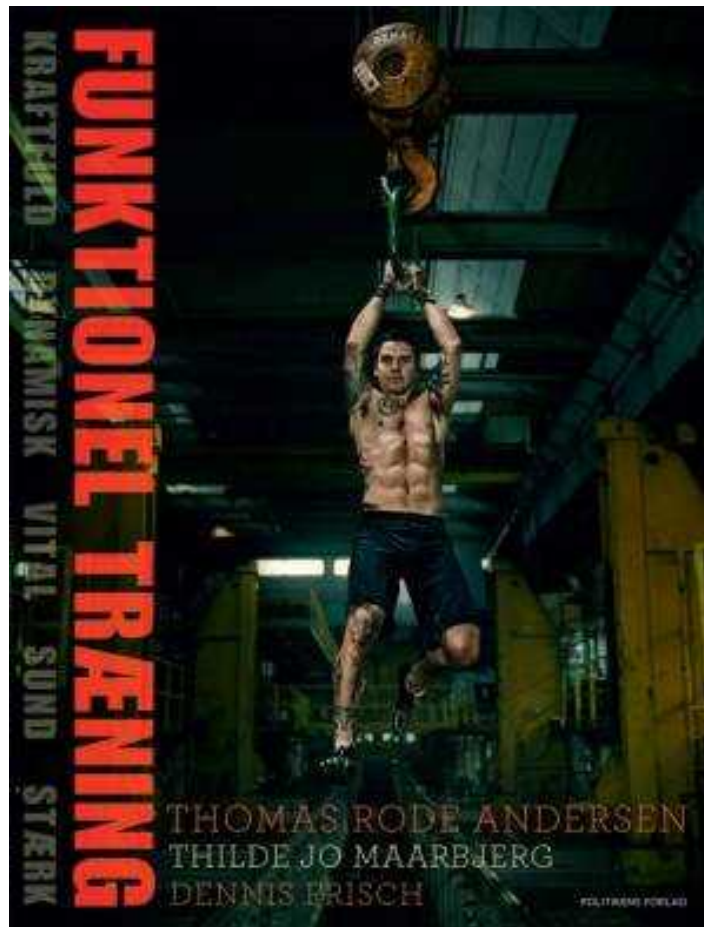


Funktionel træning PDF

Thomas Rode Andersen



Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.



Forfatter: Thomas Rode Andersen

ISBN-10: 9788740015102

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 2290 KB

BESKRIVELSE

"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

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Bliv instruktør i funktionel træning på kurserne CrossGym, Bootcamp, Bootcamp Outdoor og Kettlebell.

Af Marina Aagaard, MFT. Funktionel træning er al træning, som har en bestemt funktion og formål: Træning, der sigter mod et bestemt mål på kort eller langt sigt.

Vi tilbyder personlig funktionel træning til vore patienter og andre, som måtte have behov. Funktionel træning er baseret på at kunne træne i en tilsvarende ...

FUNKTIONEL TRÆNING

[Læs mere ...](#)