

Core Training – der neueste Geheimtipp von den Top-Sportlern

04.10.2011 - 9:43 Uhr - Personal Trainer Kiel

Das neue Powerprogramm – Core Training – hat in kürzester Zeit in den Fitnesscentern und bei den Trainern die Runde gemacht, seitdem das Prozedere die deutsche Fußballnationalmannschaft zum Erfolg geführt hat. Es handelt sich dabei um ein starkes Kraftausdauertraining, welches die Muskeln kräftigt, eine straffe Figur macht und gleichzeitig noch den Rücken mit stärkt. Der Erfolg des neuen Programms schlägt sich schon im Namen wieder: „Core“ bedeutet Kern – was bedeutet, dass das Training mit gezielten Techniken den Körperkern mit seiner tiefer liegenden Muskulatur aktiviert.

Aber keine Angst! Das Core-Programm eignet sich trotz des kraftvollen Namens nicht nur für Top-Sportler, sondern unter Anleitung eines erfahrenen Personal Trainers auch für Anfänger, die ein schnelles Ergebnis suchen. Durch die gezielten Trainingseinheiten wird vor allem die Bauch-, Rücken und Beckenbodenmuskulatur gestärkt. Die geübten Fitness Coaches empfehlen für einen idealen Effekt ein regelmäßiges Training ca. dreimal pro Woche.

Wer das innovative Kraftausdauertraining mehrere Wochen mitmacht wird vom Ergebnis begeistert sein! Nicht nur, dass durch die gestärkte Tiefenmuskulatur und Wirbelsäule ein besseres Körpergefühl mit einer noch besseren Haltung gefördert wird, nein – der Bauch wird schnell sichtbar straffer, die Taille schlanker und auch die „schwereren Partien“ wie Beine und Po werden durch die Aktivierung der großen Muskel mit gestrafft. Das liegt daran, dass beim Core Training mit besonderen Übungen die quer laufenden Bauchmuskeln und die inneren schrägen Buchmuskeln bearbeitet werden. Diese Aktivierung schlägt sich spürbar an der stärker definierten Taille wieder und die Bauchmuskeln kommen zum Vorschein. Dabei begünstigen diese Trainingseinheiten gleichzeitig einen wunderbar entspannten Rücken. Das Geheimnis: Die einzelnen Einheiten des Power-Workouts werden in Zeitlupentempo absolviert. Das ist zwar wirklich anstrengend, aber dafür umso effektiver.

Somit schlägt das neue Core Training zwei Fliegen mit einer Klatsche: Der Personal Trainer kann die Muskulatur seines Kunden stärken und Problemzonen minimieren bzw. straffen und gleichzeitig Übungen zur Rückenprävention anbieten. Durch die innere Stärkung bekommen die Sportler ein ganz neues Körpergefühl – als werden sie regelrecht durch die inneren Muskeln in ihrer Haltung gestärkt. Hinzu kommen die Fettverbrennung und der gleichzeitige Aufbau von Muskeln, welche die einzelnen Körperpartien positiv strafft.

Also worauf warten Sie? Fragen Sie Ihren Fitnesstrainer nach dem neuen Core Training!

Angaben zum Autor:
Personal Trainer Kiel

Personal-Trainer-Kiel wurde Mitte Dezember 2009 gegründet. André Leisner bietet Kunden den Service zu hause, im Büro oder an frei gewählten Orten in Kiel und Umgebung Sport zu treiben. Individuell an einen Kunden angepasst.

In einem kostenlosen Erstgespräch wird genau festgehalten welches Ziel der Kunde mit einem Gesundheits- oder Fitnesstraining anstrebt. Aus den gewonnenen Daten wird ein individueller Trainingsplan erstellt und begleitet.

Direktlink zum Artikel online:

<http://www.prcenter.de/Core-Training-der-neueste-Geheimtipp-von-den-Top-Sportlern.319974.html>