

Diemo Ruhnów's Training Karten – 34 Trainings-Karten zur Unterstützung und Hilfe für den Trainer – für ein TOP-Training!

Die Trainingskarten decken die Bereiche des Stabilitätskrafttrainings, des Flexibilitäts- und Dehntrainings sowie dem Regenerationstraining mit Hilfe von Eigenmassage mit dem Foamroller bzw. Massagestick ab. Es enthält eine Unmenge von Übungen aus den verschiedenen Bereichen – das aufwendige Erstellen von individuellen Plänen und Gruppenplänen hat damit ein Ende! Monatelange Anwendung in der Praxis & Feedback anderer Trainer flossen in folgende Neuheiten ein:

NEU! sind die 18 Kombinationskarten – damit ist es jetzt möglich einen Trainingsplan der den kompletten Bereich des Stabilitätstrainings (Rumpf, Schulter & Knie/Hüfte) sowie die Bereich Dehntraining und Regeneration mit Massage abdeckt.

UPDATE! ein zusätzliches Notizkästen wurde eingefügt – dies ermöglicht eine noch genauere Trainingsplanung durch z.B. Angabe einer Reihenfolge oder weiteren Trainingsparametern!

UPDATE! Trainingskarten: Stabilisation Fuß / Knie / Hüfte

- ✓ bestehend aus 2 Karten mit Stabilisationsübungen für den Bereich Fuß / Knie / Hüfte mit aufsteigendem Schwierigkeitsgrad
- ✓ Einsteiger (#1, 11 Übungen) und Fortgeschritten (#2, mit 18 Übungen)



UPDATE! Trainingskarten: Stabilisation Schulter

- ✓ bestehend aus 2 Karten mit Stabilisationsübungen für den Bereich Schulter mit aufsteigendem Schwierigkeitsgrad
- ✓ Einsteiger (#1, 8 Übungen) und Fortgeschritten (#2, mit 16 Übungen)



UPDATE! Trainings-Karten: Mobilisation

- ✓ Beinhaltet eine Karten mit 14 Mobilisationsübungen
- ✓ Kann im Warm Up oder/und zur allgemeinen Mobilisation genutzt werden können



UPDATE! Trainingskarten: Stabilisation Rumpf

- ✓ bestehend aus 4 Karten mit Stabilisationsübungen für den Rumpf mit aufsteigendem Schwierigkeitsgrad
- ✓ Von Einsteiger (#1, 7 Übungen) bis High End (#4, mit 24 Übungen)



NEU! Trainingskarten: Stabilität Komplett

- ✓ Bestehend aus 6 Karten mit aufsteigendem Schwierigkeitsgrad
- ✓ Beinhaltet zu gleichen Teilen Mobilisations-/Stabilitätsübungen aus dem Bereich Rumpf, Schulter sowie Knie / Hüfte
- ✓ Ideal für ein umfassendes Stabilisationsprogramm nach dem Training oder in eigener Einheit (z.B. als Hausaufgabe)



NEU! Trainingskarten: Stabilität Komplett

- ✓ Bestehend aus 6 Karten mit aufsteigendem Schwierigkeitsgrad
- ✓ Beinhaltet zu gleichen Teilen Mobilisations-/ Stabilitätsübungen aus dem Bereich Rumpf, Schulter sowie Knie / Hüfte
- ✓ Ideal für ein umfassendes Stabilisationsprogramm nach dem Training oder in eigener Einheit (z.B. als Hausaufgabe)



UPDATE! Trainings-Karten: Flexibilität

- ✓ Beinhaltet drei Karten mit den Top-Dehnungsübungen für den Oberkörper, Beine und den gesamten Körper
- ✓ Kann vor/nach einer Trainingseinheit oder in einer eigenen Einheit eingesetzt werden



UPDATE! Trainings-Karten: Massage

- ✓ Beinhaltet 3 Karten mit Massageübungen für Oberkörper, Beine und den gesamten Körper
- ✓ Kann im Warm Up, zur Regeneration und vor einem Dehntraining zur Beweglichkeit eingesetzt werden



NEU! Trainingskarten: Stabilität Flexibilität

- ✓ Bestehend aus 6 Karten mit aufsteigendem Schwierigkeitsgrad im Bereich Stabilisation
- ✓ Bereich 1: Beinhaltet einen Pool von 20 Mobilisations-/ Stabilitätsübungen aus dem Bereich Rumpf, Schulter sowie Knie / Hüfte
- ✓ Bereich 2: Beinhaltet einen Pool von 15 Dehnungsübungen für den ganzen Körper
- ✓ Ideal für ein umfassendes Stabilisationsprogramm mit abschließendem Dehnen nach dem Training oder in eigener Einheit (z.B. als Hausaufgabe)



UPDATE! Trainings-Karten: Regeneration

- ✓ Beinhaltet eine Karten mit je 12 Massage- u. Dehnungsübungen zur aktiven Regeneration
- ✓ Kann nach der Trainingseinheit oder in eigener Einheit (z.B. zu Hause) und optional mit der Trainingskarte: Mobilisation kombiniert werden, um die allgemeine Beweglichkeit zu verbessern



NEU! Trainingskarten: Stabilität Massage Flexibilität

- ✓ Bestehend aus 6 Karten mit aufsteigendem Schwierigkeitsgrad im Bereich Stabilisation
- ✓ Bereich 1: Ein Pool von 20 Mobilisations-/Stabilitätsübungen aus dem Bereich Rumpf, Schulter sowie Knie / Hüfte
- ✓ Bereich 2: Die wichtigsten 10 Massageübungen für den perfekte Regeneration und Vorbereitung des Flexibilitätstrainings
- ✓ Bereich 3: Ein Pool von 10 Dehnungsübungen inklusive 4 Varianten für den ganzen Körper
- ✓ Ideal für ein umfassendes Stabilisationsprogramm mit abschließendem Dehnen nach dem Training oder in eigener Einheit (z.B. als Hausaufgabe)

