

Aerobic-trainer B-lizenz - Julia Huber

[DOWNLOAD HERE](#)

Man kann nicht gleich von Null auf Hundert durchstarten. Der Körper und auch die Psyche müssen erst langsam auf die nachfolgenden Belastungen vorbereitet werden. Das passiert in die Aufwärmphase. In den ersten zehn Minuten einer Aerobic-Stunde werden darum die Intensität und das Tempo der Bewegungen Schritt für Schritt gesteigert. Der Körper erholt dabei seine 'Betriebstemperatur', so dass die wichtige die sportliche Leistungsfähigkeit Stoffwechselfvorgänge am besten ablaufen können. Das Herz-Kreislauf-System wird angeregt, die Muskeln und Gelenke werden erwärmt und mobilisiert. Das wirkt vorbeugend gegen die Verletzungen wie Muskelzerrungen, Sehnen- oder Bandverletzungen. Psychische Vorbereitung bedeutet, dass die Trainierenden vom Alltag abschalten und sich unbeschwert den Bewegungen der Aerobic hingeben können. Der ganze erste Unterrichtsablauf ist auf das Niveau für die Teilnehmer der mittleren Fortbildungsstufe ausgerichtet. Der Aerobic-Unterricht beginnt mit der Begrüßung aller Teilnehmer der Stunde an. Bei anwesenden neuen Teilnehmern stellt sich der Trainer und sein Programm nochmals vor. Bei der Einführung in die Stunde erkündigt sich der Trainer über das allgemeine Wohlbefinden seiner Kursteilnehmer und teilt ihnen den Inhalt sowie die benötigten Trainingsgeräte (z.B. Step, Hanteln, Gymnastikball usw.) der Unterrichtseinheit mit. Für die nachfolgende Aerobic-Stunde wird das Step als Trainingsgerät benötigt. Das Musiktempo wird vom Trainer während des Aufwärmens auf ungefähr 118-125 bpm (beat per minute) eingestellt. Die Lautstärke sollte hier vorsichtig dosiert werden, so dass die Teilnehmer die Anweisungen des Trainers gut verstehen können. Bei der Auswahl der Musik sollte der Trainer bestrebt sein, möglichst viele seiner Kursbesucher zufrieden zu stellen. Author: Huber, Julia Publisher: GRIN Verlag Illustration: N Language: GER Title: Aerobic-Trainer B-Lizenz Pages: 00027 (Encrypted PDF) On Sale: 2004-01-01 SKU-13/ISBN: 9783638311540 Category: Sports & Recreation : General

[DOWNLOAD HERE](#)

Similar manuals:

[Spring Flowers At Wahweap Bay Lake Powell Glen Canyon National Recreation Area Utah USA](#)

[Spring Flowers And Badlands Glen Canyon National Recreation Area Utah USA](#)

[Spring Flowers And Badlands Glen Canyon National Recreation Area Utah USA](#)

[Spring Flowers And Badlands Glen Canyon National Recreation Area Utah USA](#)

[Late Afternoon At Lake Powell Glen Canyon National Recreation Area Utah USA](#)

[View From Alstrom Point At Lake Powell Gunsight Butte And Navajo Mountain Glen Canyon National Recreation Area Arizona Utah USA](#)

[View From Alstrom Point At Padre Bay Lake Powell Glen Canyon National Recreation Area Arizona Utah USA](#)

[Spring Flowers And Badlands Glen Canyon National Recreation Area Utah USA](#)

[BRD Germany Bavaria Upper Bavaria Tutzing At The Starnberger Lake Holiday Region Recreation Area For Munich Upper Bavarian Watering Lake People At The Beachside Watering Sunshade Boats On The Lake](#)

[BRD Germany Bavaria Upper Bavaria Tutzing At The Starnberger Lake Holiday Region Recreation Area For Munich Upper Bavarian Watering Lake People At The Beachside Watering Sunshade Boats On The Lake](#)

[BRD Germany Bavaria Upper Bavaria Tutzing At The Starnberger Lake Holiday Region Recreation Area For Munich Upper Bavarian Watering Lake View To The Lake With Boats Old Quay And Mountain Range](#)

[BRD Germany Bavaria Upper Bavaria Tutzing At The Starnberger Lake Holiday Region Recreation Area For Munich Upper Bavarian Watering Lake People At The Beachside Watering Sunshade Boats On The Lake](#)

[BRD Germany Bavaria Upper Bavaria Capitol Of Bavaria Odeons Square Hall Of Generals With Lion And The Theatiner Church Towers Of Theatiner Church](#)

[Cleaning The Beach At The International Tourism And Recreational Complex Tuan Chau Vietnam](#)

[International Tourism And Recreational Complex Tuan Chau Vietnam](#)

[Cleaning The Beach At The International Tourism And Recreational Complex Tuan Chau Vietnam](#)

[Swimmingpool At The International Tourism And Recreational Complex Tuan Chau Vietnam](#)

[White House At The International Tourism And Recreational Complex Tuan Chau Vietnam](#)

[Munich, DEU, 20. May 2005 - Donnersberger Bridge In Munich, On Right Hand Side Is The General Customs Office Visible.](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Gate From General](#)

[Staff Building To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 By Architect Auguste Montferrand N](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Gate From General Staff Building To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 By Architect Auguste Montferrand N](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Gate From General Staff Building To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 By Architect Auguste Montferrand N](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Victory Coach On The Gate General Staff Building To The Big Square](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Victory Coach On The Gate Of The General Staff Building To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 Near Eremit](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Victory Coach On The Gate Of The General Staff Building To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 Near Eremit](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Victory Coach On The Gate Of The General Staff Building To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 Near Eremit](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Victory Coach On The Gate Of The General Staff Building To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 Near Eremit](#)

[GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Victory Coach On The Gate Of The General Staff Building To The Big Square](#)

[GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Victory Coach On The Gate Of The General Staff Building To The Big Square](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Gate From General Staff Building To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 By Architect Auguste Montferrand N](#)

[GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Gate From General Staff Building To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 By Architect Auguste Montferrand Near Eremitage](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Big Square With Alexander Column Built In 1834 By Architect Auguste Montferrand And The Building Of General Staff And The](#)

[White Nights, GUS Russia St Petersburg 300 Years Old Venice Of The North At The Royal Field Memorial For Generalism Alexander Suworow](#)

[Man Jumping From A Rock Glen Canyon National Recreation Area - Utah - USA](#)

[USA Utah Lake Powell Glen Canyon National Recreation Area - View From Romana Mesa](#)

[USA Utah Lake Powell Glen Canyon National Recreation Area Romana Mesa Houseboat](#)

[Rock Formations Near Lake Powell, Glen Canyon National Recreation Area](#)

[USA Utah Glen Canyon National Recreation Area Traces In Sand](#)

[Big Wood River Valley, Sawtooth National Recreation Area, Idaho, USA](#)

[Alturas Lake, Sawtooth National Recreation Area, Idaho, USA](#)

[Joshua Tree, Lake Mead National Recreation Area, Nevada, USA](#)

[Joshua Tree, Lake Mead National Recreation Area, Nevada, USA](#)

[Joshua Tree, Lake Mead National Recreation Area, Nevada, USA](#)

[Privat Jet Behind A Security Fence At General Aviation Area At Munich Airport Bavaria Germany](#)

[Sarcastic Sign For Welcoming People At The Lonesome Military Station QuotGeneral Eugenio Agarrayquot At The Deserted Border Between Paraguay And Bolivia, Gran Chaco Welcome At General Eugenio Agar](#)

[Statue Of General Jose Gervasio Artigas, Plaza Uruguay, Asuncion, Paraguay](#)

[General Sherman Tree Sequoiadendron Giganteum In The Giant Forest, Sequoia NP, California, USA](#)

[Mother With Kids With A Campfire, House Boat On Lake Powell, Glen Canyon National Recreation Area, Utah, Arizona, USA](#)

[House Boat On Lake Powell, Glen Canyon National Recreation Area, Utah, Arizona, USA](#)

[Lake Powell, Glen Canyon National Recreation Area, Utah, Arizona, USA](#)