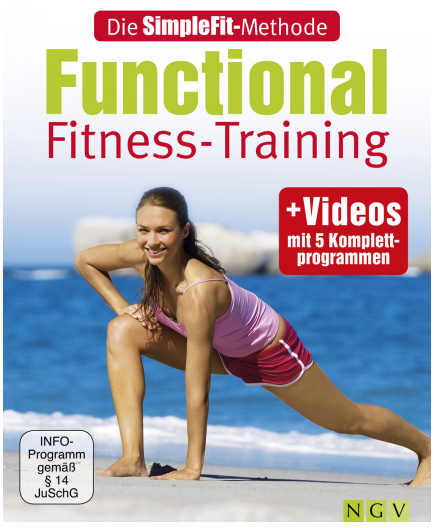
Susann Hempel

Functional Fitness-Training

Die SimpleFit Methode - mit Videos



- Alle Übungen mit leicht verständlicher Anleitung und Stepfotos
- 80 Übungen für alle Muskelgruppen, inklusive Aufwärm- und Dehnübungen
- 5 Komplettprogramme mit verschiedenen Schwerpunkten
- Mit Videolinks

Functional Fitness ist das Prinzip der einfachen, aber enorm effektiven Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder unkomplizierten Geräten wie dem Fitnessband oder dem Gymnastikball. Auf diese Weise können Sie jederzeit und überall trainieren und Ihren Körper auf ideale Weise stärken und formen. Ob Muskeldefinition, Abnehmen oder Rückentraining: Stellen Sie sich aus den in diesem eBook vorgestellten 80 Übungen zu allen Muskelgruppen und Bereichen Ihr individuelles Trainingsprogramm zusammen oder wählen Sie eines der 5 Komplettprogramme aus. Die Programme finden Sie zudem auch als Video vor, das Sie per Link in unserem Downloadbereich vorfinden. So holen Sie Ihr Fitness-Studio nach Hause und können ungestört und konzentriert trainieren.

Zielgruppe:
Fitness-Fans

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

128 Seiten, Format EPUB
ISBN: 978-3-8155-8883-3
4,99 EURO