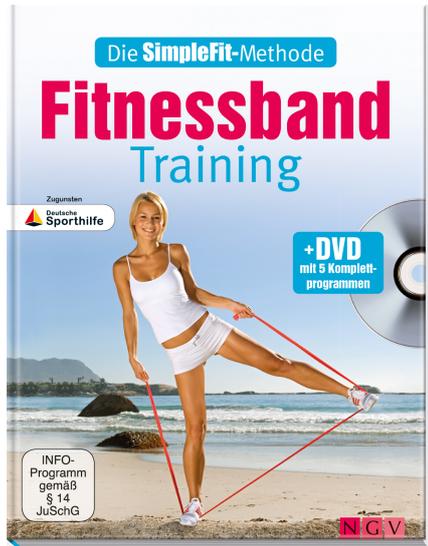


Die SimpleFit-Methode - Fitnessband-Training

Mehr Kraft, Beweglichkeit, Fitness und Gesundheit



- Das Fitnessband ist das ideale Sportgerät: klein, flexibel und extrem vielseitig
- Mehr als 75 Einzelübungen für alle Muskelgruppen, inklusive Aufwärm- und Dehnübungen mit dem Fitnessband
- Alle Übungen mit einfacher Schritt-für-Schritt-Anleitung und großformatigen Fotos
- Das große Plus: 5 Komplettprogramme mit verschiedenen Schwerpunkten - im Buch und in Echtzeit auf DVD

Das Fitnessband ist das ideale Sportgerät: klein, flexibel und extrem vielseitig. Es ist für alle Trainingsarten und alle Muskelbereiche geeignet. Ob klassisches Fitnesstraining, Muskelaufbau, Bodyforming oder Rückentraining - mit den Übungen in diesem Buch erreichen Sie jedes Fitnessziel ganz einfach. SimpleFit eben. Aus den mehr als 75 Einzelübungen, die nach Muskelgruppen geordnet sind, können Sie sich Ihr individuelles Fitnessprogramm zusammenstellen, auf Ihre Bedürfnisse angepasst - ob Sie jeden Tag nur 10 Minuten oder einmal pro Woche eine Stunde trainieren möchten. Zusätzlich zu den Einzelübungen haben wir die 5 folgenden Komplettprogramme zusammengestellt: Intensiv-Work-out, Starker Rumpf, Körperstraffung, Fit am Arbeitsplatz, Intensives Dehnen. Alle Programme finden Sie auch in Echtzeit auf der beiliegenden DVD.

Autoreninfo:

Susann Hempel, Diplom-Sportwissenschaftlerin mit Weiterbildungen zur Personal Trainerin DSHS, Ernährungstrainerin und „barre concept“-Trainerin. Arbeitet als Personal Trainerin, Fitnesstrainerin, Motivationscoach und Ernährungsberaterin in Köln.

Zielgruppe:

Fitnessfans, Sportler, Menschen mit Rückenproblemen

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH
gebunden, mit zahlreichen Farbfotos, mit DVD
128 Seiten, Format 19 x 24,5 cm
ISBN: 978-3-625-17509-4
9,99 EURO