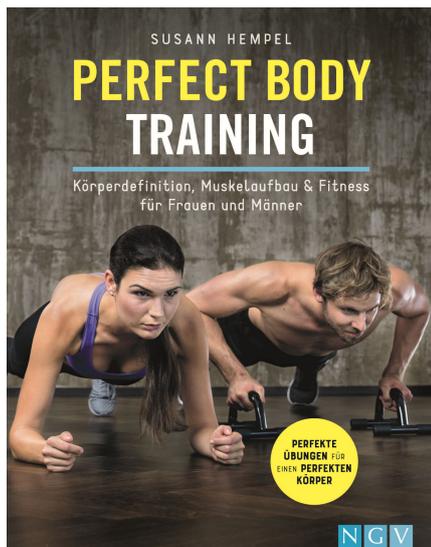


Perfect Body Training

Körperdefinition, Muskelaufbau & Fitness für Frauen und Männer

Das perfekte Work-out für Frauen und Männer



- Mit vielen Tipps zur Trainingsgestaltung, Motivation und Ernährung und Vorstellung von einfachen Trainingsgeräten wie Kettlebell, Gymnastikball und Faszienrolle
- Über 60 Übungen, inklusive Warm-up und Faszientraining
- Perfekt abgestimmte Übungen für die acht häufigsten Fitnessziele von Frauen und Männern: schlanke Taille, definierte Arme, knackiger Po, straffe Oberschenkel, Sixpack, muskulöse Arme, breites Kreuz und starke Beine

Zu Hause effektiv trainieren - nach den Prinzipien des funktionellen Trainings
Wie sieht Ihr perfekter Körper aus? Wünschen Sie sich straffere Oberschenkel und eine schlanke Taille oder muskulöse Arme und einen Waschbrettbauch? Das muss kein Wunsch bleiben! Mit den intensiven und effektiven Work-outs in diesem Buch definieren Sie Ihren Körper nach Ihren Vorstellungen. Und werden ganz nebenbei fitter denn je. Sportwissenschaftlerin und Personal Trainerin Susann Hempel hat für die acht häufigsten Fitnessziele von Frauen und Männern hoch-effektive Übungen zusammengestellt, die nach den Prinzipien des funktionellen Trainings stets mehrere Muskelgruppen gleichzeitig ansprechen

und damit noch wirksamer sind. So können Sie zielgerichtet trainieren oder sich einfach Ihre Lieblingsübungen zu einem Allroundprogramm zusammenstellen. Alle Übungen sind mit großen Stepfotos bebildert und einfach und nachvollziehbar beschrieben. Sie können sie ganz einfach zu Hause ausführen - allein oder mit einem Partner. Eine kurze Einführung erläutert wichtige Trainingsprinzipien und liefert viele Tipps zu Motivation und Ernährung.

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

144 Seiten, Format EPUB

ISBN: 978-3-8155-5720-4

4,99 EURO