



Power-Fitness zu Hause

By Susann Hempel

Naumann Und Goebel Aug 2017, 2017. Taschenbuch. Condition: Neu. Neuware - Gesund und schlank ohne Fitnessstudio Fitnessstraining mit dem Eigengewicht für Frauen und Männer Über 100 Einzelübungen für alle Muskelgruppen, inklusive Warm-up und Dehnprogramm Fitness-Check, Extra-Ernährungsteil und viele Praxistipps zu Motivation, Trainingsprinzipien und Trainingsgeräten Jede Übung mit einfacher Anleitung und großen Stepfotos Mit 5 Video-Komplettprogrammen - abrufbar per QR-Code oder Internetlink Stärken und definieren Sie Ihren Körper jederzeit und überall. Mit einfachen, aber enorm effektiven Übungen mit dem Eigengewicht oder einfachen Geräten wie Fitnessband, Basketball oder Faszienrolle. Das Work-out folgt dabei dem bewährten Prinzip des funktionellen Trainings: Jede Übung fordert stets mehrere Muskelgruppen gleichzeitig. Das erhöht Wirksamkeit, Intensität und Kalorienverbrauch. Fangen Sie gleich an: Über 100 Einzelübungen mit vielen Stepfotos und genauen Anleitungen machen den Einstieg leicht. Stellen Sie sich daraus Ihr ganz persönliches Trainingsprogramm zusammen oder wählen Sie eines unserer 5 Komplettprogramme zu verschiedenen Schwerpunkten. So einfach geht Power-Fitness! EXTRA: Zum Buch gehören 5 Video-Komplettprogramme, die Sie per QR-Code oder Internet-Link abrufen können - überall und jederzeit, einfach über Smartphone, Tablet oder PC. 192 pp. Deutsch.



READ ONLINE
[9.26 MB]

Reviews

It is one of the best publication. It is definitely simplistic but excitement in the 50 % in the ebook. I am very happy to let you know that this is basically the greatest publication i have got go through within my own existence and could be he greatest pdf for ever.

-- **Dr. Anya McKenzie**

A whole new electronic book with an all new perspective. It is one of the most incredible book we have read. Your way of life span will likely be convert when you comprehensive reading this article book.

-- **Spencer Fay**