



Presseinformation

Thorsten Tschirner / Anika Firus

Doppelt schnell zur Traumfigur mit zwei Thera-Bändern

128 Seiten, 130 Farbfotos

Format: 16,5 x 21,5 cm, Softcover

Zwei original Thera-Bänder eingelegt

Preis: 19,99 €(D) / 20,60 €(A) / 34,50 sFr

ISBN: 978-3-8338-1841-7

Erscheinungstermin: Februar 2010



Schnell und effektiv: Optimales Ganzkörpertraining

Ein schlanker, gut definierter Körper, kraftvoll und straff – wer träumt nicht davon. Aber dafür jeden Tag ins Fitness-Studio rennen? Nicht nötig, sagen die Autoren von **Doppelt schnell zur Traumfigur mit zwei Thera-Bändern**. Sie haben ein Programm entwickelt, das zeitsparend, flexibel und individuell Figurträume wahr werden lässt – und gleichzeitig für Einsteiger als auch für geübte Sportler geeignet ist.

Herzstück des Trainings ist das Thera-Band. Praktischerweise liegen dem Ratgeber gleich zwei Bänder in unterschiedlichen Stärken bei. Für Anfänger ist das Üben mit geringerem, für Fortgeschrittene das Üben mit größerem Widerstand besser geeignet. Das stärkere grüne Band ist für die großen, kräftigen Muskelgruppen, wie Rücken und Beine, und Übungen, bei denen mehrere Muskeln gleichzeitig gestärkt werden. Das leichtere rote Band kommt bei den kleineren, schwächer ausgeprägten Muskelpartien, wie Bauch und Arme, und bei Übungen, die nur einzelne Muskeln ansprechen, zum Einsatz. Ein toller Vorteil des Trainings: Wer mit dem Thera-Band trainiert, kann sicher sein, mit dem individuell genau richtigen Widerstand zu arbeiten. Das Autorenduo hat das Training in drei Phasen unterteilt. In der ersten Phase werden die wichtigsten Basisübungen für jede Körperpartie eingeübt, die eine Grundlage aus Kraft, Balance und Flexibilität schaffen. Phase zwei kombiniert Übungen aus dem Basistraining oder erweitert diese um neue Bewegungsabläufe, sodass mindestens zwei Muskelbereiche zeitgleich gestrafft werden. Wer noch einen Schritt weiter gehen will, erreicht in Phase drei mit Bewegungsabläufen auf instabilen Unterlagen (wie Kissen oder Handtuch) oder im Einbeinstand auch noch die tieferen, stabilisierenden Muskelschichten. Sehr hilfreich: Ein Bodycheck zu Beginn gibt Auskunft über den persönlichen Fitness-Level. Spezielle Programme für den Rücken oder für unterwegs ergänzen das 3-Phasen-Training. Ein überzeugendes Allround-Programm, das sich flexibel und zeitsparend überall praktizieren lässt.

Thorsten Tschirner hat Sport und Journalistik studiert und war lange Jahre aktiv im Fitnessbereich tätig. Heute arbeitet er als Personal Trainer und bringt darüber hinaus seine gesammelten Kenntnisse und Erfahrungen als Redakteur, Buchautor und Manager im Freizeit-, Tourismus- und Fitnessbereich ein.

Anika Firus ist Journalistin, Buchautorin und aktive Sportlerin. Seit Jahren beobachtet sie die neuesten Entwicklungen in der Fitness- und Freizeitbranche und schreibt für bekannte Lifestyle-Magazine sowie für Fachzeitschriften.