



Kurztext

Prof. Dr. Ingo Froböse

Das Muskel-Workout

Über 100 hocheffiziente Übungen ohne Geräte

160 Seiten, mit ca. 90 Farbfotos

Format: 17,0 x 23,5 cm, Nicht definiert

16,99 € (D) / 17,50 € (A) / 23,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-3809-5



Um fit und durchtrainiert zu sein braucht es keine hochtechnischen Geräte, denn das effizienteste Hilfsmittel trägt jeder bei sich: das eigene Körpergewicht! Prof. Dr. Ingo Froböse zeigt, wie jeder ganz ohne Geräte zu Hause, im Büro oder unterwegs die eigene Fitness, Koordination und Muskelkraft in unterschiedlichen Übungsstufen jederzeit trainieren und steigern kann. Nach einer kurzen Einführung in den Aufbau der Muskeln und den unterschiedlichen Formen des Muskeltrainings werden je nach Bedürfnis - Kraft/Ausdauer, Muskelaufbau oder Koordination/Stabilität - über 100 Übungen vorgestellt, die sich an Einsteiger, Fortgeschrittene und Profis richten, und alle Muskelgruppen einbeziehen. Trainingseinheiten zu einzelnen Muskeln und gezielten Bewegungsabläufen sowie Ganzkörperstabilisationsübungen und einen "Schlank-Mach-Zirkel" werden ergänzt durch Informationen zu Regeneration der Muskeln, Muskelkater oder die größten Muskel-Mythen.

GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH

Grillparzerstraße 12, 81675 München

Internet: www.gu.de, www.graefe-und-unzer.de

Text und Abbildung können Sie honorarfrei zur Bewerbung der Titel in Ihrem Shop verwenden.