

Kurztext

Dr. Christian Zippel / Alex Fischer

Animal Moves

Tierisch fit mit intensivem Ganzkörpertraining

64 Seiten, mit ca. 90 Farbfotos

Format: 16,5 x 20,0 cm, Nicht definiert

4,99 € (D) / 4,99 € (A) / 7,50 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-5462-0



Bodyweight Experience mit Spaßfaktor: Das Workout mit ursprünglichen Bewegungsmustern ist der Geheimtipp für alle, die ihre Stabilität, Mobilität und Flexibilität verbessern möchten. Dynamisch und kraftvoll werden etwa der Gang des Leoparden, des Skorpions oder des Kranichs imitiert. Da die Übungen auf ganzheitliche Funktionalität ausgerichtet sind, steigern sie nicht nur motorische Grundfähigkeiten wie Ausdauer und Koordination, sondern fördern auch deine mentale Stärke. Das Buch eignet sich für alle Beginner und Interessierten, die die Basics erlernen und sofort einsteigen wollen - es sind weder Vorkenntnisse noch Ausrüstung nötig. Werde Teil dieses außergewöhnlichen Fitnesstrends und lasse dich vom Primal Movement inspirieren. Übrigens kannst du dir alle Übungen auch als Videos im Freeletics-Style kostenlos auf dein Smartphone oder Tablet streamen - für volle Flexibilität und grenzenlose Fitness, wann und wo du willst.