

Kurztext

Prof. Dr. Ingo Froböse

Das Muskel-Workout für straffe Arme und starke Schultern

10 hocheffiziente Übungen ohne Geräte

ePub

2,99 € (D) / 2,99 € (A) / 5,00 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-5384-5



Für straffe Arme und starke Schultern sorgen diese zehn ausgewählten und hocheffizienten Übungen, entwickelt von Prof. Dr. Ingo Froböse, dem führenden Sportwissenschaftler Deutschlands. Sein spezielles Krafttraining, das Sie jederzeit zuhause durchführen können, funktioniert ganz ohne Geräte, einfach nur mit dem besten »Trainingsgerät« der Welt - Ihrem eigenen Körper.

Arme und Schultern trainieren sowohl Männer wie Frauen mit diesem speziell konzipiertem Muskel-Workout auf wirkungsvolle Weise. Denn die Übungen dieser Auskopplung aus dem Ebook "Das Muskel-Workout" formen starke Schultermuskeln, und verhelfen innerhalb kurzer Zeit zu einer durchtrainierten und definierten Armmuskulatur - für eine harmonische und straffe Silhouette Ihres Oberkörpers.