



Das Muskel-Workout: Über 100 hocheffiziente Übungen ohne Geräte

Ingo Froböse



Download



Online Lesen

Das Muskel-Workout: Über 100 hocheffiziente Übungen ohne Geräte Ingo Froböse

über 100 hocheffiziente übungen ohne Geräte. 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. Autor: Ingo Froböse 160 Seiten, ca. 90 Farbfotos
Format: 23.5 x 17 cm, Klappenbroschur



[Download Das Muskel-Workout: Über 100 hocheffiziente Übungen o ...pdf](#)



[Read Online Das Muskel-Workout: Über 100 hocheffiziente Übungen ...pdf](#)

Das Muskel-Workout: Über 100 hocheffiziente Übungen ohne Geräte

Ingo Froböse

Das Muskel-Workout: Über 100 hocheffiziente Übungen ohne Geräte Ingo Froböse

über 100 hocheffiziente übungen ohne Geräte. 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. Autor: Ingo Froböse 160 Seiten, ca. 90 Farbfotos Format: 23.5 x 17 cm, Klappenbroschur

Downloaden und kostenlos lesen Das Muskel-Workout: Über 100 hocheffiziente Übungen ohne Geräte Ingo Froböse

160 Seiten

Kurzbeschreibung

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. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Prof. Dr. Ingo Froböse ist Professor für Rehabilitation und Prävention im Sport an der Deutschen Sporthochschule Köln. Dort leitet er das "Zentrum für Gesundheit". Er ist Sachverständiger des Bundestages in Fragen der Prävention sowie wissenschaftlicher Berater zahlreicher Krankenkassen und Versicherungsträger. Bei Zeitschriften wie "Fit for Fun", "Brigitte", "Vital", "Men's Health" oder "Apotheken-Umschau" ist er ständiges Mitglied im Expertenteam.

Download and Read Online Das Muskel-Workout: Über 100 hocheffiziente Übungen ohne Geräte Ingo Froböse #YBU6SM7OLZJ

Lesen Sie Das Muskel-Workout: Über 100 hocheffiziente Übungen ohne Geräte von Ingo Froböse für online ebookDas Muskel-Workout: Über 100 hocheffiziente Übungen ohne Geräte von Ingo Froböse Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Das Muskel-Workout: Über 100 hocheffiziente Übungen ohne Geräte von Ingo Froböse Bücher online zu lesen.Online Das Muskel-Workout: Über 100 hocheffiziente Übungen ohne Geräte von Ingo Froböse ebook PDF herunterladenDas Muskel-Workout: Über 100 hocheffiziente Übungen ohne Geräte von Ingo Froböse DocDas Muskel-Workout: Über 100 hocheffiziente Übungen ohne Geräte von Ingo Froböse MobipocketDas Muskel-Workout: Über 100 hocheffiziente Übungen ohne Geräte von Ingo Froböse EPub