



Fit ohne Geräte - Anatomie: Bodyweight-Training lernen und verstehen

Mark Lauren

 **Download**

 **Online Lesen**

Fit ohne Geräte - Anatomie: Bodyweight-Training lernen und verstehen

Mark Lauren

 [Download Fit ohne Geräte - Anatomie: Bodyweight-Training lernen ...pdf](#)

 [Online Lesen Fit ohne Geräte - Anatomie: Bodyweight-Training lern ...pdf](#)

Fit ohne Geräte - Anatomie: Bodyweight-Training lernen und verstehen

Mark Lauren

Fit ohne Geräte - Anatomie: Bodyweight-Training lernen und verstehen Mark Lauren

Downloaden und kostenlos lesen Fit ohne Geräte - Anatomie: Bodyweight-Training lernen und verstehen Mark Lauren

240 Seiten

Kurzbeschreibung

Mit "Fit ohne Geräte" hat der Bestsellerautor Mark Lauren das erfolgreichste Fitnesskonzept unserer Zeit entwickelt und einen riesigen weltweiten Trend begründet: das gerätefreie Bodyweight-Training. In diesem durchgehend bebilderten Handbuch präsentiert der Autor über 100 Übungen und zahlreiche Übungsvarianten in farbigen anatomischen Illustrationen und detaillierten Schritt-für-Schritt-Anleitungen. Unterteilt in die Muskelbereiche Brust und Schultern, Bizeps und Unterarme, Gesäß, Beine und Rumpf, decken die Übungen alle Körperregionen ab und bilden die ideale Basis für ein umfassendes Ganzkörpertraining. So lässt sich das Training mit dem eigenen Körpergewicht anschaulich nachvollziehen und noch gezielter und wirksamer gestalten.

Mit "Fit ohne Geräte" hat der Bestsellerautor Mark Lauren das erfolgreichste Fitnesskonzept unserer Zeit entwickelt und einen riesigen weltweiten Trend begründet: das gerätefreie Bodyweight-Training. In diesem durchgehend bebilderten Handbuch präsentiert der Autor über 100 Übungen und zahlreiche Übungsvarianten in farbigen anatomischen Illustrationen und detaillierten Schritt-für-Schritt-Anleitungen. Unterteilt in die Muskelbereiche Brust und Schultern, Bizeps und Unterarme, Gesäß, Beine und Rumpf, decken die Übungen alle Körperregionen ab und bilden die ideale Basis für ein umfassendes Ganzkörpertraining. So lässt sich das Training mit dem eigenen Körpergewicht anschaulich nachvollziehen und noch gezielter und wirksamer gestalten. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Mark Lauren ist zertifizierter Sportausbilder beim amerikanischen Militär und hat in dieser Funktion über 700 Elitesoldaten auf ihren Einsatz bei Special Operations vorbereitet. Er ist ständig unterwegs und lebt überall dort, wo er als Trainer und Ausbilder gebraucht wird. Nebenbei trainiert er Triathlon und Muay Thai. Im Thaiboxen kämpft er auf Profiniveau. Sein Buch Fit ohne Geräte gehört zu den bestverkauften deutschen Fitnessbüchern im Jahr 2011.

Download and Read Online Fit ohne Geräte - Anatomie: Bodyweight-Training lernen und verstehen Mark Lauren #KMXV07BHICU

Lesen Sie Fit ohne Geräte - Anatomie: Bodyweight-Training lernen und verstehen von Mark Lauren für
online ebookFit ohne Geräte - Anatomie: Bodyweight-Training lernen und verstehen von Mark Lauren
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 Fit ohne Geräte -
Anatomie: Bodyweight-Training lernen und verstehen von Mark Lauren Bücher online zu lesen. Online Fit
ohne Geräte - Anatomie: Bodyweight-Training lernen und verstehen von Mark Lauren ebook PDF
herunterladenFit ohne Geräte - Anatomie: Bodyweight-Training lernen und verstehen von Mark Lauren
DocFit ohne Geräte - Anatomie: Bodyweight-Training lernen und verstehen von Mark Lauren
MobipocketFit ohne Geräte - Anatomie: Bodyweight-Training lernen und verstehen von Mark Lauren EPub