



Nicht nur als Vorbereitung auf die "Bikinizeit" suchen Frauen nach effektiven Trainingsmethoden, mit denen sie innerhalb kurzer Zeit abnehmen, ihren Körper formen und modellieren können. Mit HIIT (High Intensity Interval Training) ist das möglich ? dahinter steckt ein kurzes, aber sehr intensives Training, das den Stoffwechsel auf Touren bringt.

Dieser Ratgeber stellt 60 Übungen und 50 Übungsfolgen vor, die man mit dem eigenen Körpergewicht ausführen kann. Die Anschaffung von teurer Ausrüstung ist nicht notwendig, lediglich eine Matte und eine Faszienrolle werden empfohlen. Zunächst werden die Grundlagen von HIIT erklärt, welche Vorteile diese Art des Trainings hat und wie man sich vor und nach dem Work-out am besten dehnt. Ein Fitnesstest hilft das eigene Leistungsniveau zu beurteilen und sich so ganz leicht ein passendes individuelles Training in der richtigen Intensität zusammenzustellen. Für jeden Bedarf werden geeignete Übungsfolgen präsentiert: Von einfachen Programmen für Einsteiger über spezielle Angebote zum Auspowern bis hin zu ganzen Trainingsplänen findet sich hier sicher das richtige Maß. Die Übungen, ob Cardio-Einheiten, gezielte Work-outs für den Oberkörper, für Bauch, Beine, Po oder Core-Muskulatur lassen sich dank der bebilderten Schritt-für-Schritt-Anleitungen einfach nachvollziehen.

Resultat dieses Trainings ist maximale Fitness – ein schneller Kraftaufbau, ein wohlgeformter Körper mit geringem Körperfettanteil und ein gesünderes Herz.

Sean Bartram besitzt ein eigenes Fitness-Studio und ist ein weltweit anerkannter Fitness-Experte, der erfolgreich zahlreiche Profisportler trainiert.

ISBN

224 Seiten, 195 x 233 mm

Über 400 farbige Abbildungen

€ 0,00 (D) / € 15,40 (A)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Jenifer Witte • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: presse@dk-germany.de

Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.