



Kelly Thompson

Personal Fitness Trainer

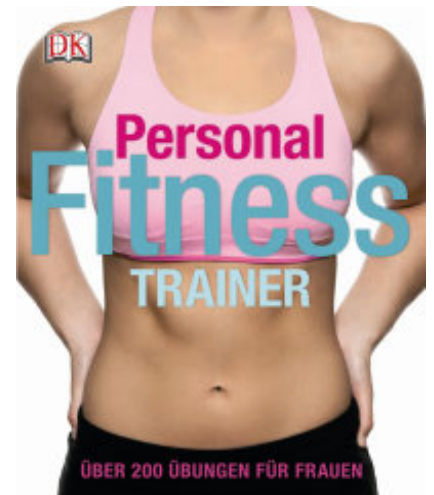
Über 200 Übungen für Frauen

Liebe Damen: Die fetten Jahre sind vorbei! Ab jetzt gibt es definitiv keine Ausreden mehr, das Fitnessstudio sei zu teuer, der Weg zur Sporthalle zu weit und die Männer in der letzten Reihe beäugten beim Stretchen allzu kritisch Ihre Problemzonen.

Mit dem *Personal Fitness Trainer* speziell für Frauen kann man das Fitnessstudio ganz bequem in die eigenen vier Wände verlegen. Kein Jahresvertrag, keine lange Anfahrt zur Turnhalle und keine schmutzigen Umkleieräume mehr – alles was frau braucht, um sich fit für die Lieblingsjeans zu machen, ist dieses Buch und eine klitzekleine Portion Motivation.

Kurze Tests analysieren die individuellen Bedürfnisse, so kann das Fitnessprogramm ganz auf die persönlichen Vorlieben abgestimmt werden. Tipps zu Ernährung und Motivation sowie eine ausführliche Einleitung zur Anatomie des Körpers und den zugrundeliegenden Trainingsprinzipien bilden die Basis des Fitnessprogramms. Der anschließende erste Teil des Trainers widmet sich dem Cardio-Training und erklärt das wichtigste Know-how zu den Ausdauersportarten Schwimmen, Radfahren, Walking, Jogging und Aerobic. Danach geht es mit dem Bodyshaping-Teil ans Eingemachte. Übersichtlich gegliedert nach den zu trainierenden Muskelgruppen werden einzelne Übungen vorgestellt und anhand exakter Anleitungen die richtige Durchführung erklärt. Auf knapp 150 Seiten finden sich einzelne Trainingseinheiten zu Widerstandstraining, Stretching, Pilates und Yoga. Die einzelnen Programme dauern jeweils zwischen 10 und 30 Minuten.

Abgerundet wird das Trainingsbuch durch 75 Intensiv- und Schnell-Workout-Programme für ein individuelles Trainingsziel. Vom Aufwachtraining am Morgen über die Perfekte Brust bis hin zum Komplett-Styling fürs Abend- oder Hochzeitskleid ist für jede Frau ein maßgeschneidertes Training dabei. So steht der Traumfigur wirklich nichts mehr im Weg.



Kelly Thompson

Personal Fitness Trainer

Über 200 Übungen für Frauen

ISBN 978-3-8310-2325-7

336 Seiten, 195 x 235 mm, Englisch Broschur

Über 700 farbige Abbildungen

€ 16,95 (D) / € 17,50 (A)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Ira Zeitzen • 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.