



Einen schlanken, muskulösen und kräftigen Körper zu erzielen, ist auch ohne Geräte und ohne Fitness-Studio möglich! Wie das geht? Mit einem Workout, das auf Hilfsmittel verzichtet und nur das eigene Körpergewicht als Widerstand nutzt. Der Vorteil: Ohne Geräte kann man überall und zu jeder Zeit trainieren, was die Methode besonders alltagstauglich macht.

Krafttraining ohne Geräte stellt 75 abwechslungsreiche und herausfordernde Übungen für mehr Kraft, Ausdauer und einen definierten Körper vor. Sie lassen sich anhand der zahlreichen bebilderten Schritt-für-Schritt-Anleitungen gut nachvollziehen. Kompetente Expertentipps garantieren für die richtige Ausführung der einzelnen Übungen. Zunächst vermittelt das Buch interessantes Basiswissen zum Thema Muskeltraining ohne Geräte, etwa zu den anatomischen Grundlagen, der Ausrüstung, Warm-Up und Erholung, der Ernährung sowie Möglichkeiten für Übungsvariationen. Hier zeigen zahlreiche Vorschläge, wie man den Trainingsplan individualisieren kann, indem man die Übungen je nach Vorliebe leichter oder schwieriger gestaltet. Im Anschluss führen mehr als 30 Übungsfolgen für unterschiedliche Fitness-Level sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene zielsicher zum maximalen Erfolg. Vervollständigt wird der Ratgeber durch drei 28-Tage-Trainingspläne in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen.

Sean Bartram besitzt ein eigenes Fitness-Studio in den USA und ist ein weltweit anerkannter Fitness-Experte, der erfolgreich zahlreiche Profisportler sowie die Cheerleader der Indianapolis Colts trainiert. Bei Dorling Kindersley ist von ihm bereits der Band *HIIT – High Intensity Interval Training für Frauen* erschienen. Weitere Informationen finden sich auf seiner Homepage: www.corepilatesandfitness.com

ISBN
224 Seiten, 195 x 233 mm
über 400 farbige Abbildungen
€ 0,00 (D) / € 17,50 (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.