



Lange gesund und in Form bleiben: genau das ist das Ziel vieler Menschen ab 50. Doch oft scheitert der gute Wille an der Umsetzung im Alltag. „Fit for Life“ zeigt, wie man durch zielgerichtetes Training seinen Körper fit halten kann und dadurch auch Verletzungen und Erkrankungen vorbeugt. Ihr Ziel muss es nicht sein demnächst einen Marathon zu laufen oder besonders viele Muskeln aufzubauen. Vielleicht möchten Sie nur Ihre Enkel ohne Anstrengung hochheben können oder einfach wieder regelmäßig Sport treiben. Das Buch hilft Ihnen dabei ihren Körper für die Zukunft auf Vordermann zu bringen.

Die Einführung vermittelt wie man effektiv trainiert und bietet verschiedene Test um die eigene Fitness auf die Probe stellen. So sieht man gleich, in welchen Bereichen Nachholbedarf herrscht: neige ich zu einer schlechten Körperhaltung? Wie beweglich bin ich? Wie sieht's mit der Ausdauer aus? Anschließend folgen über **60 Übungen**, die alltägliche Bewegungen nachahmen: wegdrücken, ziehen oder heben. Dabei zeigt der Autor auch leichtere oder schwerere Möglichkeiten auf. So können Sie ganz individuell trainieren. Zudem braucht es keine schweren Geräte, Ihr eigener Körper und eine Matte reichen völlig aus. Durch die über 400 Fotos und Abbildungen ist das Buch besonders anschaulich. In **20 Workouts** kann man dann spezielle Trainingsziele anvisieren: egal ob man seine Haltung verbessern möchte, den Oberkörper kräftigen will oder an seiner Balance arbeiten will – für jeden ist etwas dabei. Abschließend gibt Joshua Kozak drei verschiedene **Vier-Wochen-Trainingspläne** für die Fitness-Stufen „Anfänger“, „Mittelstufe“ und „Fortgeschrittene“. Damit können Sie die Übungen langfristig in Ihren Alltag integrieren.

Über den Autor: **Joshua Kozak** ist ISSA-zertifizierter Trainer und Motivator in der Fitnessbranche mit über 15 Jahren Erfahrung. Mit seinen Workouts, die auch auf YouTube gezeigt werden, hat er über 60 Millionen Menschen in der ganzen Welt geholfen, stärker und gesünder zu werden. Kozaks positiver Stil hat ihm viele Auszeichnungen eingebracht, einschließlich der Ernennung von Google zu einem der „Top 10 Trainer auf YouTube“ im Jahr 2014, 2015 und 2016.

ISBN
192 Seiten, 197 x 235 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.