Gillette

Ringetraining

Hocheffektive Übungen, um Muskeln und Kraft aufzubauen

Das ultimative Krafttraining Gymnastikringe sind das ideale Trainingsgerät für einen langfristigen und gelenkschonenden Muskelaufbau. Durch die Instabilität der Ringe wird neben der Kräftigung der Muskeln auch die Koordination gefördert, was das Workout zu einem effektiven Ganzkörpertraining macht. Mit Liegestützen, Klimmzügen, Kniebeugen und anderen Bewegungen an den Ringen können Sie Ihre Kraft auf vielseitige Art und Weise trainieren und Ihren Körper gezielt in Form bringen. Jede der über 30 Übungen wird in drei Varianten gezeigt, sodass ein einfacher Einstieg sowie eine Erhöhung des Schwierigkeitsgrades möglich sind. Gearbeitet wird dabei vor allem mit dem eigenen Körpergewicht, Fortgeschrittene können zur Leistungssteigerung zusätzlich Gewichte verwenden. Trainingspläne geben Ideen für die Zusammenstellung von abwechslungsreichen Workouts. Ob Einsteiger oder Profi – Ringetraining bietet für jeden eine neue Herausforderung!



14,99 €
14,01 € (zzgl. MwSt.)

Lieferfrist: bis zu 10 Tage

Artikelnummer: 9783742304520
Medium: Buch
ISBN: 978-3-7423-0452-0
Verlag: Riva
Erscheinungstermin: 26.02.2018
Sprache(n): Deutsch
Auflage: Erscheinungsjahr 2018
Produktform: Kartoniert
Gewicht: 358 g
Seiten: 112
Format (B x H): 190 x 240 mm

Kundenservice Verlag Dr. Otto Schmidt KG
Neumannstraße 10, 40235 Düsseldorf | kundenservice@otto-schmidt.de | 0221-93738-997 (Inland)