

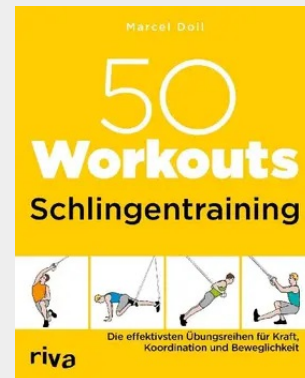
Doll

50 Workouts - Schlingentraining

Die effektivsten Übungsreihen für Kraft, Koordination und Beweglichkeit

Schlingentrainer sind ein beliebtes Gerät, denn man kann nicht nur im Fitnessstudio, sondern auch zu Hause oder im Freien mit ihnen arbeiten. Zudem ist Schlingentraining ein effektives Ganzkörperworkout: Es beansprucht nicht nur die großen Muskeln, sondern aktiviert auch die Tiefenmuskulatur. Bestsellerautor Marcel Doll stellt 50 einfache Workouts vor, die Kraft, Koordination und Balance schnell und gezielt verbessern. Übungsreihen, die die Muskeln dehnen und die Faszien mobilisieren, sorgen für optimale Regeneration und Beweglichkeit. Alle Workouts sind übersichtlich dargestellt, für jedes Trainingslevel geeignet und überall durchführbar.

Du suchst ein abwechslungsreiches und effektives Training, das du auch ohne Fitnessstudio durchführen kannst? Dann ist Schlingentraining genau das Richtige für dich! Denn die beliebten Schlingen kannst du überall einsetzen: im Fitnessstudio, zu Hause und im Freien. Marcel Doll stellt 50 einfache Workouts mit dem Schlingentrainer vor, die Kraft, Koordination und Balance schnell und gezielt verbessern. Somit stärkst und formst du deinen ganzen Körper auf effektive und funktionelle Weise, denn es werden nicht nur die großen Muskeln beansprucht, sondern auch deine Tiefenmuskulatur aktiviert. Nach dem Training sorgen Übungsreihen, die die Muskeln dehnen und die Faszien mobilisieren, für optimale Regeneration und Beweglichkeit. So wirst du rundum fit!



14,00 €

13,08 € (zzgl. MwSt.)

sofort versandfertig, Lieferzeit: 1-3 Werktage

Artikelnummer: 9783742316103

Medium: Buch

ISBN: 978-3-7423-1610-3

Verlag: riva Verlag

Erscheinungstermin: 20.04.2021

Sprache(n): Deutsch

Auflage: 2. Auflage 2021

Serie: 50 Workouts

Produktform: Kartoniert

Gewicht: 354 g

Seiten: 144

Format (B x H): 186 x 237 mm

