

Express-Workouts – Core- und Sixpack-Training

Die 40 besten Übungsreihen. Maximal 15 Minuten

Gehört ein flacher Bauch oder ein definiertes Sixpack zu deinen größten Fitnesszielen? Dann nichts wie ran! Profiturnerin Lauriane Lamperim zeigt dir die 40 effektivsten Übungsreihen für eine starke Mitte. Das Beste daran: Langweilige Crunches und endlose Sit-ups haben in diesen Workouts nichts zu suchen – mit Halteübungen wie verschiedenen Varianten der Plank trainierst du die Stabilität deines Körpers und baust eine funktionelle Muskulatur auf. Denn starke Bauchmuskeln sehen nicht nur gut aus, sie haben auch viele positive Effekte auf deinen ganzen Körper: Sie... · stabilisieren die Wirbelsäule, · beugen Rückenschmerzen vor, · sorgen für eine bessere Haltung und · optimieren Bewegungsmuster im Alltag und beim Sport. Die 15-minütigen Einheiten fordern sowohl Einsteiger als auch Fortgeschrittene und lassen deinen Traum vom Sixpack wahr werden!

Gehört ein flacher Bauch oder ein definiertes Sixpack zu deinen größten Fitnesszielen? Dann nichts wie ran!

Profiturnerin Lauriane Lamperim zeigt dir die **40 effektivsten Übungsreihen** für eine starke Mitte. Das Beste daran: Langweilige Crunches und endlose Sit-ups haben in diesen Workouts nichts zu suchen – mit Halteübungen wie verschiedenen Varianten der Plank trainierst du die Stabilität deines Körpers und baust eine funktionelle Muskulatur auf. Denn starke Bauchmuskeln sehen nicht nur gut aus, sie haben auch viele positive Effekte auf deinen ganzen Körper: Sie...

- stabilisieren die Wirbelsäule,
- beugen Rückenschmerzen vor,
- sorgen für eine bessere Haltung und
- optimieren Bewegungsmuster im Alltag und beim Sport.

Die **15-minütigen Einheiten** fordern sowohl **Einsteiger als auch Fortgeschrittene** und lassen deinen Traum vom Sixpack wahr werden!



12,00 €

11,21 € (zzgl. MwSt.)

sofort versandfertig, Lieferzeit: 1-3 Werktage

Artikelnummer: 9783742318930

Medium: Buch

ISBN: 978-3-7423-1893-0

Verlag: Riva

Erscheinungstermin: 14.09.2021

Sprache(n): Deutsch

Auflage: Erscheinungsjahr 2021

Serie: Express-Workouts

Produktform: Kartoniert

Gewicht: 187 g

Seiten: 112

Format (B x H): 190 x 240 mm

