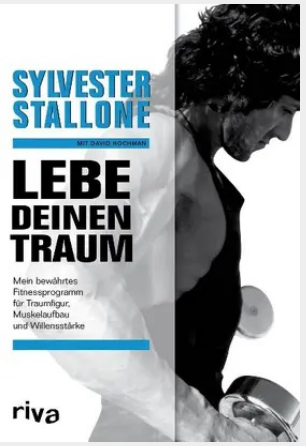
Stallone

Lebe deinen Traum

Mein bewährtes Fitnessprogramm für Traumfigur, Muskelaufbau und Willensstärke

Seine Rolle als Rocky machte ihn zu einem der populärsten Schauspieler weltweit. Mit Rambo knüpfte er nahtlos an den Erfolg von Rocky an und wurde als Actionstar noch beliebter. Und selbst mit über 60 Jahren schafft er es immer noch mühelos, seine Kritiker zu überzeugen. Mit seinem Buch gibt Sylvester Stallone Einblicke in sein Leben, in die vielen Höhen, aber auch Tiefen seiner Karriere und beschreibt die kräftezehrenden Trainingseinheiten für diverse Filmrollen. Gleichzeitig bietet er, basierend auf eigenen Trainingserfahrungen, ein komplettes Fitnessprogramm mit klassischen und fortgeschrittenen Übungen, anschaulichen Trainingsfotos und einem ausgewogenen Ernährungsplan. Unter seiner Anleitung wird es leicht, Körper und Geist in Einklang zu bringen, um – inspiriert durch Rocky – die eigenen Träume zu leben.

Seine Rolle als Rocky machte ihn zu einem der populärsten Schauspieler weltweit. Mit Rambo knüpfte er nahtlos an den Erfolg von Rocky an und wurde als Actionstar noch beliebter. Und selbst mit über 60 Jahren schafft er es immer noch mühelos, seine Kritiker zu überzeugen. Mit seinem Buch gibt Sylvester Stallone Einblicke in sein Leben, in die vielen Höhen, aber auch Tiefen seiner Karriere und beschreibt die kräftezehrenden Trainingseinheiten für diverse Filmrollen. Gleichzeitig bietet er, basierend auf eigenen Trainingserfahrungen, ein komplettes Fitnessprogramm mit klassischen und fortgeschri!enen Übungen, anschaulichen Trainingsfotos und einem ausgewogenen Ernährungsplan. Unter seiner Anleitung wird es leicht, Körper und Geist in Einklang zu bringen, um - inspiriert durch Rocky - die eigenen Träume zu leben.



18,99 €
18,99 € (zzgl. MwSt.)

Lieferfrist: bis zu 10 Tage

Artikelnummer: 9783868831740
Medium: Buch
ISBN: 978-3-86883-174-0
Verlag: riva Verlag
Erscheinungstermin: 16.06.2011
Sprache(n): Deutsch
Auflage: 5. Auflage 2011
Produktform: Kartoniert
Gewicht: 416 g
Seiten: 192
Format (B x H): 164 x 238 mm

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