



Krafttraining Fur Dummies: Sonderausgabe (2nd Revised edition)

By Liz Neporent, Suzanne Schlosberg

Wiley-VCH Verlag GmbH. Paperback. Book Condition: new. BRAND NEW, Krafttraining Fur Dummies: Sonderausgabe (2nd Revised edition), Liz Neporent, Suzanne Schlosberg, Schritt für Schritt dem Traumkörper ein Stückchen näher kommen Wollen Sie Gewichte stemmen, um Ihren Rücken zu stärken, Ihre Knochendichte zu verbessern oder stolz Ihren durchtrainierten Körper zu präsentieren? Dann ist dieses Buch genau das richtige für Sie. Zahlreiche illustrierte Anleitungen von Übungen für Rücken, Brust, Schultern, Arme, Bauch, Beine und Po führen Sie Schritt für Schritt zu Fitness und Wohlfühl. Manche erfordern das Equipment eines Fitness-Studios, andere können Sie ohne Hilfsmittel zu Hause durchführen. Die Autorinnen geben Ihnen auch Tipps, wie Yoga, Pilates und Stretching, aber auch eine angemessene Ernährung, Ihr Krafttraining unterstützen können. So sind Sie bestens gerüstet, Ihr Workout effektiv zu gestalten.



READ ONLINE
[2.7 MB]

Reviews

The ebook is straightforward in go through preferable to recognize. It typically does not charge too much. Its been designed in an exceptionally straightforward way and it is just following i finished reading this book where basically altered me, affect the way i really believe.

-- **Dr. Reta Murphy**

It becomes an amazing pdf which i actually have at any time read through. This can be for all those who statt there had not been a worthy of reading through. You wont sense monotony at anytime of your own time (that's what catalogues are for relating to should you check with me).

-- **Claud Kris**