



Das ultimative Schlingentraining: Effizient funktionell trainieren



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Das ultimative Schlingentraining: Effizient funktionell trainieren

Marcel Doll

Das ultimative Schlingentraining: Effizient funktionell trainieren Marcel Doll

 [Download Das ultimative Schlingentraining: Effizient funkti ...pdf](#)

 [Online lesen Das ultimative Schlingentraining: Effizient funk ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Das ultimative Schlingentraining: Effizient funktionell trainieren Marcel Doll

Format: Kindle eBook

Kurzbeschreibung

Schlingen- oder Suspensionstraining ist eine hocheffiziente Methode des Bodyweight-Trainings mithilfe eines einfachen Gurtsystems, das an einem festen Punkt wie etwa einem Türrahmen fixiert wird. Im deutschsprachigen Raum hat sich in den letzten Jahren der TRX Suspension Trainer als Marktführer durchgesetzt – in Deutschland und Österreich ist er bereits in über 1500 Fitnesscentern zu finden und immer mehr Menschen trainieren auch zu Hause mit diesem schlichten Gerät, das ein Ganzkörperworkout auf höchstem Niveau erlaubt.

Dieses erste Buch zum TRX bietet 170 Übungen verschiedener Intensitätsstufen für alle Körperbereiche und Zielgruppen, bebildert mit vielen Fotografien und anatomischen Illustrationen, darüber hinaus Expertentipps und Interviews mit Instruktoren, Therapeuten und Leistungssportlern.

Kurzbeschreibung
Schlingen- oder Suspensionstraining ist eine hocheffiziente Methode des Bodyweight-Trainings mithilfe eines einfachen Gurtsystems, das an einem festen Punkt wie etwa einem Türrahmen fixiert wird. Im deutschsprachigen Raum hat sich in den letzten Jahren der TRX Suspension Trainer als Marktführer durchgesetzt – in Deutschland und Österreich ist er bereits in über 1500 Fitnesscentern zu finden und immer mehr Menschen trainieren auch zu Hause mit diesem schlichten Gerät, das ein Ganzkörperworkout auf höchstem Niveau erlaubt.

Dieses erste Buch zum TRX bietet 170 Übungen verschiedener Intensitätsstufen für alle Körperbereiche und Zielgruppen, bebildert mit vielen Fotografien und anatomischen Illustrationen, darüber hinaus Expertentipps und Interviews mit Instruktoren, Therapeuten und Leistungssportlern. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Marcel Doll studierte Fitnessökonomie (B. A.) an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement in Saarbrücken. Während des Studiums absolvierte er diverse Trainerausbildungen. Nach seinem Abschluss leitete er ein Gesundheitszentrum und ist mittlerweile als Sporttherapeut in einer Klinik tätig. Zusätzlich arbeitet er freiberuflich als Personal Trainer.

Download and Read Online Das ultimative Schlingentraining: Effizient funktionell trainieren Marcel Doll
#JR74G6XOW0K

Lesen Sie Das ultimative Schlingentraining: Effizient funktionell trainieren von Marcel Doll für online ebookDas ultimative Schlingentraining: Effizient funktionell trainieren von Marcel Doll Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Das ultimative Schlingentraining: Effizient funktionell trainieren von Marcel Doll Bücher online zu lesen.Online Das ultimative Schlingentraining: Effizient funktionell trainieren von Marcel Doll ebook PDF herunterladenDas ultimative Schlingentraining: Effizient funktionell trainieren von Marcel Doll DocDas ultimative Schlingentraining: Effizient funktionell trainieren von Marcel Doll MobipocketDas ultimative Schlingentraining: Effizient funktionell trainieren von Marcel Doll EPub