

Fit Ohne Gerate Trainieren Mit Dem Eigenen Korper

Getting the books **Fit Ohne Gerate Trainieren Mit Dem Eigenen Korper** now is not type of challenging means. You could not single-handedly going subsequent to ebook store or library or borrowing from your associates to read them. This is an enormously easy means to specifically acquire guide by on-line. This online broadcast Fit Ohne Gerate Trainieren Mit Dem Eigenen Korper can be one of the options to accompany you considering having supplementary time.

It will not waste your time. put up with me, the e-book will categorically vent you additional situation to read. Just invest tiny get older to admittance this on-line notice **Fit Ohne Gerate Trainieren Mit Dem Eigenen Korper** as capably as evaluation them wherever you are now.

Starting Strength - Mark Rippetoe 2015-02-13

Starting Strength wird oft als "das beste und nützlichste Fitnessbuch" bezeichnet, das zurzeit im Handel erhältlich ist. Die vorangegangene zweite Auflage hat sich in der heiß umkämpften internationalen Fitnessbranche über 80?000 Mal verkauft. Jetzt liegt erstmals die deutsche Fassung der Lehrmethoden und biomechanischen Analyse des Langhanteltrainings vor. Das grundlegende Prinzip dieser Methode basiert auf Belastung, Erholung und Anpassung, um nicht nur die Muskelleistung, sondern auch das Aussehen und Wohlbefinden des Trainierenden insgesamt zu verbessern. Kein anderes Buch liefert eine ausführlichere Darstellung der einzelnen Aspekte, aus denen sich die wichtigsten Langhantelübungen zusammensetzen. Dieses Buch ist ein umfassender Leitfaden für den Kraftaufbau - die Grundlage für eine gute sportliche Leistungsfähigkeit und nachhaltige Gesundheit.

Fit ohne Geräte - Mark Lauren 2018-12-03

Fit ohne Geräte ist die erfolgreichste und effizienteste Fitnessformel unserer Zeit. Millionen Menschen weltweit trainieren nach Mark Laurens bewährtem Konzept: gerätefrei, an jedem beliebigen Ort und nur mit dem eigenen Körpergewicht als Widerstand. Dieses neue Intensivprogramm speziell für Frauen ist noch viel einfacher umzusetzen und eigens dafür konzipiert worden, in drei Monaten das Maximum aus dir herauszuholen. Sein Schwerpunkt liegt auf den weiblichen Problemzonen Bauch, Beinen und Po und einer Ernährungsformel, die den Fettabbau begünstigt. Das Programm ist dank genauer Tag-für-Tag-Anweisungen extrem leicht zu befolgen, und wer 90 Tage durchhält, wird mit tollen Resultaten belohnt: einem schlankeren, strafferen Body, deutlich erhöhter Fitness und einem völlig neuen Körpergefühl. Noch nie war es so einfach, fit zu werden!

Fit ohne Geräte für Frauen - Neuauflage - Mark Lauren 2019-02-20

Fit ohne Geräte - Kartenset - Mark Lauren 2019-03-20

Fit und schlank mit Anna - Anna Lewandowska 2019-12-09

Die Fitness-Diät für alle Sportler Keine Bestzeiten und kein definierter Körper ohne die richtige Ernährung: Anna Lewandowska zeigt, wie Sportlerinnen die Fettverbrennung und den Muskelaufbau durch ihre Ernährung optimieren können. Die Ernährungsspezialistin hat ein Programm für Sporternährung entwickelt und greift dabei auf eine bewährte Formel zurück: Wer abnehmen will, sollte mehr Kalorien verbrauchen als aufnehmen. Das Fitness-Kochbuch richtet sich an Freizeitsportler, die dreimal pro Woche trainieren und an ambitionierte Sportler, die sich jeden Tag auspowern. Jeder Tagesplan enthält unkomplizierte Rezepte mit genauen Kalorienangaben für Frühstück, Mittagessen, Abendessen und Snacks. Vom Garnelen-Auflauf mit Gemüse über Kabeljau mit gerösteten Karotten bis hin zum süßen Protein-Pudding: Die Gerichte sind abwechslungsreich und einfach zuzubereiten. Die Karateweltmeisterin und Ehefrau von Profi-Fußballer Robert Lewandowski sorgt mit ihrer fröhlichen, motivierenden Art dafür, dass die Ernährungsumstellung Spaß macht und leichtfällt. Abgerundet wird der Ratgeber durch effektive Trainingstipps und Abnehm-Übungen ohne Geräte, die den Stoffwechsel ankurbeln und für einen noch schöneren, fitteren Körper sorgen.

Fit ohne Geräte - Mark Lauren 2013

Strong is the new beautiful - Lindsey Vonn 2017-11-17

Lindsey Vonn hat eine Botschaft an alle Frauen: Hört endlich auf, Euch ständig mit Abnehmen zu beschäftigen! Viel besser ist es doch, seine Energie statt in Hungerkuren in einen starken Körper zu investieren. So präsentiert sie ihre Trainingsphilosophie und ein Programm, das zur Selbstwertschätzung aufruft und sich an Frauen aller Größen und Figuren richtet. Mit Tipps zur besseren Ernährung - ohne Hungern, begleitet von persönlichen Geschichten und Einblicken in Schlüsselmomente, Rückschläge und Erfolge. "Strong is the new beautiful" ist nicht nur ein Fitnessbuch mit Ernährungsteil sondern ein energiegeladenes Motivationsbuch, das Freude am Sport und an sich selbst vermittelt.

Military Bodyweight Training - Andreas Aumann 2017-05-05

Werden Sie ebenso fit wie die Spezialeinheiten beim Militär, mit den 50 besten Military Bodyweight Übungen. Das Training lässt sich hervorragend auch in straffe Tagespläne integrieren und trainiert schnell und intensiv den ganzen Körper. Mit diesem Buch bekommen Sie ein komplettes Trainingsprogramm von Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und zusätzlich hilfreiche Tipps zum Warm-Up und zu wichtigen Begriffen rund um das Thema Fitness. Gehen Sie über Ihre jeweiligen Grenzen hinaus und trotzen Sie sämtlichen Alltagssituationen.

Fit ohne Geräte für Frauen Buch + DVD - Bundle - Mark Lauren 2019-02-20

Fitness - kompakt - Gabi Fastner 2015-03-25

Fit werden und bleiben ist mit diesem Buch ein Kinderspiel. Gabi Fastner stellt die praktischsten Fitnessübungen vor. Der Fokus liegt vor allem auf der einfachen Ausführung der Übungen, die der Interessierte ohne große Hilfsmittel zu Hause umsetzen kann. Die meisten Übungen werden mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt. Doch auch Trend-Geräte wie Brasil@s und Redondo@-Ball werden in die Übungen integriert. Aus den verschiedenen Übungen lässt sich schnell ein Training zusammenstellen, das ganz auf die individuellen Problemzonen abgestimmt werden kann. Egal, ob Bauch, Beine, Po oder eine starke Körpermitte, Gabi Fastner macht es leicht, sie richtig zu trainieren.

Einfach schlank und fit - Sophia Thiel 2016-12-15

Sophia Thiel hat es sich zur Aufgabe gemacht, jungen Frauen und Männern zu helfen, die - wie sie früher einmal selbst - mit dem eigenen Körper unzufrieden sind. Sie möchte andere motivieren, ihre Ziele zu erreichen. Ihr Wissen und ihre Erfahrung machen sie zu einer praxiserprobten Expertin für ausgewogene und gesunde Ernährung und effektives Training. Mit ihrem zwölfwöchigen Onlineprogramm haben schon Zehntausende Teilnehmer ihr Leben verändert und erfolgreich abgenommen. In diesem Buch sind 120 einfach zuzubereitende Rezepte versammelt - vom Frühstück über die Hauptmahlzeiten bis zu Snacks und After-Workout-Shakes. Viele Rezepte sind vegetarisch, vegan, laktosefrei, glutenfrei oder kohlenhydratarm. In einem einführenden Kapitel erklärt Thiel ihr Fitnessprogramm und gibt Infos zu einer gesunden Ernährung. Der Leser erfährt, warum Eiweiß, Kohlenhydrate und gesunde Fette für den Körper so wichtig sind und wie sich Mahlzeiten für unterwegs zubereiten lassen. Dieses Buch ist perfekt für alle, die abnehmen möchten, ohne dabei zu hungern.

Fit ohne Geräte - Mark Lauren 2018-12-03

Fit ohne Geräte ist die erfolgreichste und effizienteste Fitnessformel unserer Zeit. Millionen Menschen

weltweit trainieren nach Mark Laurens bewährtem Konzept: gerätefrei, an jedem beliebigen Ort und nur mit dem eigenen Körpergewicht als Widerstand. Dieses neue Intensivprogramm speziell für Frauen ist noch viel einfacher umzusetzen und eigens dafür konzipiert worden, in drei Monaten das Maximum aus dir herauszuholen. Sein Schwerpunkt liegt auf den weiblichen Problemzonen Bauch, Beinen und Po und einer Ernährungsformel, die den Fettabbau begünstigt. Das Programm ist dank genauer Tag-für-Tag-Anweisungen extrem leicht zu befolgen, und wer 90 Tage durchhält, wird mit tollen Resultaten belohnt: einem schlankeren, strafferen Body, deutlich erhöhter Fitness und einem völlig neuen Körpergefühl. Noch nie war es so einfach, fit zu werden!

Superbody Workouts - Gabi Fastner 2017-12-08

365 Tage Fitness - Markus Ertelt 2022-02-01

Markus Ertelt: Schauspieler, Fitnessfreak, Extrem-Hindernisläufer und jetzt auch Autor! Das Allround-Talent überzeugt in seinem Buchdebüt mit geballtem Wissen zu seiner großen Passion: dem Sport. Dabei geht es darum, mit dem richtigen Mindset, dem Aufstellen des perfekten Trainingsplans und den korrekten Ausführungen der Übungen, Muskelmasse aufzubauen und den Körper fit zu machen. Detaillierte Hintergrundinfos zu Muskeln, Schlaf, unterschiedlichen Trainingskonzepten, Muskelkater etc., und der persönlichen Optimierung durch Supplemente und die richtige Ernährung helfen dabei. Markus Ertelt liefert alle Fakten rund um die Auswirkungen von Zucker, Alkohol, Rauchen und Co. und gibt hilfreiche Tipps und Rezepte für das perfekte Verpflegung über den Tag. Ein kompaktes Rundumpaket, verfasst vom absoluten Fitness-Profi und Gründer des Getting Tough-Race in Rudolstadt.

Full Body Workouts - Gabi Fastner 2016-10-04

Es ist kein hartes Training an schweren Geräten im Fitnessstudio erforderlich, um deine Traumfigur zu erreichen. Dieses Buch liefert zahlreiche neue Ideen für ein abwechslungsreiches und herausforderndes Training mit dem eigenen Körpergewicht bis hin zu Brainfitness-Übungen. Durch das Einbeziehen möglichst vieler Muskeln in einen Bewegungsablauf wird jedes Training intensiviert und somit effektiver. Der Trick dabei ist, Übungen auszuführen, für die der Körper geschaffen ist. Somit werden zusätzlich positive Nebeneffekte erzielt, wie die Verringerung der Verletzungsanfälligkeit, die Steigerung der Reaktionsgeschwindigkeit und eine Verbesserung der Haltung und des Körpergefühls.

Programmdesign im Functional Training - Eberhard Schlömmner 2021-03-21

Du willst mithilfe von Functional Training fit, stark und beweglich werden und beim Training Verletzungen vorbeugen? Du willst als Coach Athleten helfen, ihre sportliche Leistung zu steigern und schmerzfrei zu trainieren? Dann brauchst du ein Programm, das so individuell wie dein eigener Fingerabdruck ist. Deine Ziele wirst du nur dann erreichen, wenn das Training auf deinen aktuellen körperlichen Zustand abgestimmt ist und sich an deinen persönlichen Stärken und Schwächen orientiert. Die Sportwissenschaftler Eberhard Schlömmner und Dennis Sandig zeigen dir, worauf es beim Programmdesign eines funktionellen Trainings wirklich ankommt. Mit 30 Tests kannst du deine motorischen Fähigkeiten analysieren und herausfinden, welche Trainingsinhalte du benötigst. Du lernst Methoden kennen, um deine Workouts sinnvoll aufzubauen, und kannst aus über 60 Übungen auswählen, mit denen du deine Schwächen beseitigst und Kraft, Mobilität und Stabilität optimierst. Egal, ob du dein Fitnesslevel steigern oder einen sportartspezifischen Trainingsplan erstellen willst - mit diesem Programmdesign holst du das Beste aus deinem Training heraus.

Military Fitness - Andreas Aumann 2016-11-14

Die hohe körperliche Fitness ist weltweit eine wesentliche Voraussetzung für die Mitglieder von Spezialeinheiten beim Militär. Sie müssen nicht nur stark, schnell, ausdauernd und beweglich sein, sondern ebenfalls die Fähigkeit besitzen, über ihre jeweiligen Grenzen hinauszugehen, um für jegliche Situationen gewappnet zu sein. Um all diese Attribute im täglichen Trainingsplan unterzubringen, nutzen sie Techniken, die zeitsparend und effektiv sind. Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie ebenso fit werden können, um sämtlichen Alltagsbelastungen zu trotzen und Ihre Gesundheit zu fördern. Solch ein Training ist überall durchführbar, denn ein Fitnessstudio ist dafür nicht nötig, und lässt sich hervorragend auch in straffe Tagespläne integrieren. Einzig Ihr Körper und ein paar Hilfsmittel verhelfen zu schnellen und beeindruckenden Ergebnissen. Das Buch beginnt mit den Erläuterungen über den aktuellen Stand des

Kardio-, Kraft- und Beweglichkeitstrainings und zeigt auf, welche gesundheitlichen Vorteile aus den jeweiligen Trainingsbereichen gezogen werden können. Weiterhin vermittelt es einige physiologische Grundlagen, die es dem Leser ermöglichen, den Anpassungsvorgang des Körpers an das Training zu verstehen und schafft dadurch eine Grundlage, auf der der Leser, über die Trainingspläne dieses Buchs hinaus, eigene Pläne für seine Ziele erstellen kann. Des Weiteren gibt das Buch einen Überblick über das Equipment, das für ein Outdoor-Training verwendet werden kann, sowohl bezüglich der Trainingsgeräte als auch der Kleidung und persönlichen Ausrüstung. Der Hauptteil widmet sich den verschiedenen Übungen, die in Form von Trainingszirkeln anhand vieler Abbildungen dargestellt sind und die Bestandteil der vorgestellten mehrwöchigen Trainingspläne für Anfänger und Fortgeschrittene sind. Abgerundet wird das Buch durch einen kurzen Ernährungsteil, der einen Überblick über die wichtigsten Bestandteile der täglichen Nahrungszufuhr gibt.

Fit & Stark mit Sophia - Sophia Thiel 2018-11-15

Die besten Workouts und Übungsanleitungen von Internet-Star Sophia Thiel jetzt endlich in ihrem ersten großen Fitness-Buch! Bis in ihre Jugend war Sophia Thiel unzufrieden mit ihrer Figur. Dann kam die Wende: Training, bewusste Ernährung, Umdenken. Nach zwei Jahren hatte sie 30 Kilo abgenommen und ihren Traumbody. Inzwischen kann sich Pumping Sophia vor Fans und Likes und Followern kaum retten und ist Vorbild für alle, denen es mit ihrem Übergewicht und ihrer fehlenden Fitness ebenso geht. Sophia gibt ihr gebündeltes Wissen über effektives Training endlich weiter: 100 Übungen für den gesamten Körper mit detaillierten Beschreibungen, Bildern und Trainingsplänen. Man erfährt, wie man das Bodyweight-Training am besten nutzt, wie man welche Körperpartie stärkt und wie man die einzelnen Übungen individuell variieren kann - je nachdem, auf welchem Level man einsteigt und welches Ziel man sich setzt. Alle Übungen werden anschaulich und Schritt für Schritt erklärt. Dieser Ratgeber ist ein echter Motivationskick. Er verspricht einen schönen Rücken, einen flachen Bauch, eine schlanke Taille, eine tolle Silhouette, straffe Oberschenkel, kurz: eine wohl definierte Bikini-Figur. Und auch das: mehr Power, mehr Wohlbefinden und ein größeres Selbstbewusstsein. Die Erfolgsgeschichten auf Sophias Website bestätigen ihre Methode. Tausende haben mit ihrem Online-Training bereits erfolgreich abgenommen. "DU schaffst das auch", ist Sophia überzeugt, und begeistert mit ihrem neuen Fitness-Buch ihre Fans und alle, die sie noch entdecken wollen.

50 Workouts mit Faszienrolle und Ball - Torsten Pfitzer 2021-05-16

Mit Faszientraining sorgst du für mehr Beweglichkeit und einen geschmeidigen Körper. Hast du die richtigen Tools zur Hand, kannst du damit Kraftworkouts mit dem eigenen Körpergewicht noch effektiver gestalten, Verspannungen lösen, Schmerzen in Muskeln und Gelenken lindern und allgemein deine Fitness steigern. Rolle und Ball sind für die Selbstmassage der Muskelfaszien, das Self Myofascial Treatment, am besten geeignet. Dr. Torsten Pfitzer zeigt 50 Übungsreihen, um mit diesen beiden Tools funktionell und abwechslungsreich zu trainieren - von der Entspannung typischer Beschwerdebereiche wie Rücken, Nacken und Beine über sportartspezifische Workouts bis hin zu Übungen für einen straffen Körper ohne Cellulite. Mit diesen Workouts, die zwischen 6 und 44 Minuten dauern, hältst du nicht nur deine Faszien, sondern den ganzen Körper gesund - für mehr Energie und Beweglichkeit im Leben!

Medical Running - Sandra Zürcher 2019-06-12

Laufen Sie sich gesund! Joggen hält Körper und Geist fit, sorgt für Erholung und guten Schlaf und ist ein Anti-Aging-Wunder. Bewegung ist das einfachste und wirkungsvollste Mittel gegen Bewegungsmangel und alle damit verbundenen Krankheiten. Schnell schleichen sich unbemerkt Fehler in die Lauftechnik ein, die zu körperlichen Beschwerden führen. "Spiraldynamik"® bietet die ideale Gebrauchsanweisung für anatomisch richtiges Laufen - vom Lauffänger bis zum Profi. - Länger Laufen: dank richtiger Flow- und Lauftechnik verbessern Sie ihre Ausdauer und können bis ins hohe Alter laufen. - Schneller Laufen: durch systematische Trainingspläne, optimal auf Sie abgestimmt, bauen Sie Kondition und Tempo auf. - Schmerzfrei Laufen: durch die Laufanalyse erkennen Sie ihre Fehlbelastungen. Lernen Sie die 12 Goldenen Regeln für verletzungsfreies Laufen kennen und anwenden.

Calisthenics - Ashley Kalym 2015-06-17

Der Begriff "Calisthenics" kommt aus dem Altgriechischen und bedeutet sinngemäß "schöne Kraft". Der neue Fitnesstrend entstand in den Gettos amerikanischer Großstädte, wo man draußen trainierte und dabei

die spärliche Infrastruktur in Form von Teppichstangen, Baugerüsten oder Treppengeländern nutzte. Wie beim klassischen Bodyweight-Training sind die Bewegungen hochfunktionell und beanspruchen immer ganze Muskelgruppen. Dazu kommt ein Schwerpunkt auf Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination. Calisthenics zeigt, wie man eine erstaunliche Ganzkörperfitness erlangen kann, indem man ausschließlich das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand verwendet. Das umfassende Standardwerk enthält verschiedenste Arten von Liegestützen, Klimmzügen, Handständen, Muscle-ups, Hangwaagen und Core-Übungen, die Calisthenics zu einer der effektivsten und vielfältigsten Trainingsmethoden unserer Zeit machen.

Das 8-Minuten-Muskel-Workout ohne Geräte (mit DVD) - Thorsten Tschirner 2015-03-04

Das hocheffektive Kurztraining ohne GeräteDas hocheffektive Kurz-Training ohne Geräte - mit DVD und gratis Online-Zugang Eine Studie der Harvard-Universität belegt, dass ein kurzes, intensives Workout völlig ausreicht, um sich fit und leistungsfähig zu halten. Vergessen Sie teure Geräte, Fitnesscenter und Personal Trainer: Investieren Sie täglich nur 8 Minuten und nutzen Sie Ihr eigenes Körpergewicht als hocheffektives Trainingsgerät - wo und wann immer Sie möchten. Nach einem kurzen Warm-up werden alle Muskeln trainiert: Wo sonst Gerätepolster für Halt sorgen, kräftigen und modellieren Sie hier mit gezielten, dreidimensionalen Übungen gleichzeitig mehrere Muskelgruppen und steigern ganz nebenbei auch Koordination, Schnellkraft, Geschmeidigkeit und Ausdauer. Vom Einsteiger bis zum Fortgeschrittenen, vom Basistraining in der ersten bis zum High Intensity Intervall Training in der vierten Woche: Für den leichten und sicheren Einstieg werden alle Übungen auf der DVD korrekt gezeigt. Das Übungsprogramm ist für die mobile Anwendung auch Online über einen Zugangscode abrufbar.

Fit und schlank durchs Jahr - Gabi Fastner 2021-12-26

Sie wollen mehr Sport zu treiben, um dauerhaft fit, schlank und beweglich zu werden? Das Fitnessprogramm von YouTube- und Tele-Gym-Trainerin Gabi Fastner hilft Ihnen dabei, dieses Ziel in die Tat umzusetzen. Ihre 52 besten Workouts begleiten Sie von Woche zu Woche und bieten Ihnen abwechslungsreiches und effektives Training für zu Hause. Von Pilates und Yoga über Figurtraining bis hin zu HIT und Faszienfitness - mit den verschiedenen Schwerpunkten wird Ihnen nie langweilig! Die über 80 Übungen sind komplett bebildert und leicht verständlich beschrieben. Je nach Level entscheiden Sie selbst, wie oft Sie pro Woche trainieren und wie fordernd Ihr Workout sein soll. Mit den 10- bis 25-minütigen Einheiten lassen Sie die Pfunde purzeln und sorgen für einen straffen Körper und mehr Energie im Alltag! Überarbeitete und aktualisierte Neuausgabe des Titels Superbody Workouts erschienen 2018 im BLV Buchverlag.

Fit ohne Geräte (Buch + DVD) - Mark Lauren 2018-10-08

Fitness ohne Geräte - Karin Lysvold 2022-06-28

Fit ohne Geräte - Anatomie - Mark Lauren 2014-11-14

Mit "Fit ohne Geräte" hat der Bestsellerautor Mark Lauren das erfolgreichste Fitnesskonzept unserer Zeit entwickelt und einen riesigen weltweiten Trend begründet: das gerätefreie Bodyweight-Training. In diesem durchgehend bebilderten Handbuch präsentiert der Autor über 100 Übungen und zahlreiche Übungsvarianten in farbigen anatomischen Illustrationen und detaillierten Schritt-für-Schritt-Anleitungen. Unterteilt in die Muskelbereiche Brust und Schultern, Bizeps und Unterarme, Gesäß, Beine und Rumpf, decken die Übungen alle Körperregionen ab und bilden die ideale Basis für ein umfassendes Ganzkörpertraining. So lässt sich das Training mit dem eigenen Körpergewicht anschaulich nachvollziehen und noch gezielter und wirksamer gestalten.

Das Muskel-Workout - Ingo Froböse 2014-09-06

Um fit und durchtrainiert zu sein braucht es keine hochtechnischen Geräte, denn das effizienteste Hilfsmittel trägt jeder bei sich: das eigene Körpergewicht! Prof. Dr. Ingo Froböse zeigt, wie jeder ganz ohne Geräte zu Hause, im Büro oder unterwegs die eigene Fitness, Koordination und Muskelkraft in unterschiedlichen Übungsstufen jederzeit trainieren und steigern kann. Nach einer kurzen Einführung in den Aufbau der Muskeln und den unterschiedlichen Formen des Muskeltrainings werden je nach Bedürfnis - Kraft/Ausdauer, Muskelaufbau oder Koordination/Stabilität - über 100 Übungen vorgestellt, die sich an

Einsteiger, Fortgeschrittene und Profis richten, und alle Muskelgruppen einbeziehen. Trainingseinheiten zu einzelnen Muskeln und gezielten Bewegungsabläufen sowie Ganzkörperstabilisationsübungen und einen "Schlank-Mach-Zirkel" werden ergänzt durch Informationen zu Regeneration der Muskeln, Muskelkater oder die größten Muskel-Mythen.

Fit ohne Geräte - Joshua Clark 2011-07-14

Seit Jahren bereitet Mark Lauren Elitesoldaten physisch auf ihren Einsatz bei Special Operations vor. Dabei hat er ein einfaches und extrem effizientes Trainingskonzept entwickelt, das ganz ohne Hilfsmittel auskommt und nur das eigene Körpergewicht als Widerstand nutzt. Die Übungen sind auch auf kleinstem Raum durchführbar und erfordern ein Minimum an Zeit: Viermal pro Woche 30 Minuten trainieren genügt, um in Rekordzeit schlank, stark und topfit zu werden. Diese Fitnessformel ist auch für den modernen Arbeitsmenschen ideal, denn sie lässt sich in jeden Lebensplan integrieren. Ob zu Hause, in einem Hotelzimmer oder im Büro - das Training kann überall stattfinden. Vorbereitungszeit ist nicht nötig, denn man braucht ja keine Ausrüstung und auch die Anfahrt zum Fitnesscenter entfällt. Mit den 125 Übungen in diesem Buch trainiert jeder auf seinem eigenen Level, ob Anfänger oder Profi. Dazu gibt es Motivations- und Ernährungstipps vom Experten.

Fit ohne Geräte - Mark Lauren 2018-11-05

Fit ohne Geräte ist die erfolgreichste und effizienteste Fitnessformel unserer Zeit. Millionen Menschen weltweit trainieren nach Mark Laurens bewährtem Konzept: gerätefrei, an jedem beliebigen Ort und nur mit dem eigenen Körpergewicht als Widerstand. Dieses neue Intensivprogramm ist noch viel einfacher umzusetzen und eigens dafür konzipiert worden, in drei Monaten das Maximum aus dir herauszuholen. Dafür musst du keine Übungen und Trainingspläne zusammenstellen, denn die 90-Tage-Challenge gibt Tag für Tag genau vor, was und wie trainiert werden soll. Dazu enthält sie ein optimal auf das Programm abgestimmtes Ernährungskonzept und Lifestyletipps von Fitnessguru und Bestsellerautor Mark Lauren. Nun heißt es dranbleiben! In 90 Tagen wirst du staunen, welche großartige Veränderungen mit Bodyweighttraining und der richtigen Ernährung in so kurzer Zeit möglich sind.

Animal Athletics - Fabian Allmacher 2016-07-11

Tiere sind die geborenen Athleten. Die geballte Kraft eines Bären, die Laufgeschwindigkeit eines Geparden oder die enorme Beweglichkeit einer Wildkatze versetzen uns immer wieder in Erstaunen. Auf diesen natürlichen, intuitiven Bewegungsmustern beruhen Animal Athletics, eine Trainingsform, die ohne Equipment auskommt und nur den eigenen Körper, ein bisschen Platz um uns herum und hundertprozentigen Fokus auf uns selbst erfordert. Mehr braucht es nicht, um an die persönliche Grenze zu kommen und maximale Trainingsergebnisse zu erzielen. Dieses Buch enthält eine Fülle an Trainingsinspirationen direkt aus der besten und verlässlichsten Quelle der Welt: der Natur. Wildcat Push-up, Bear Walk, Monkey Move, Eagle Wings oder Lizard Crawl heißen die Animal Moves, mit deren Hilfe jedermann seine natürliche Bewegungsintelligenz zurückerobert. Der Tierarzt, Functional-Training-Experte und Athletikcoach Fabian Allmacher stellt die wichtigsten Übungen vor und gibt zahlreiche praktische Anregungen, wie sich diese zu kreativen Workouts verknüpfen lassen. Abrufbar über QR-Codes lassen sich die Übungen und Workouts zudem einfach und schnell als Videos auf das Handy holen - für den absoluten Trainingsspaß zu Hause oder im Freien. Ob für das eigene Arbeiten, für den Group-Fitness-Bereich oder für das Personal Training - mit Animal Athletics werden bisherige Bestleistungen mit Leichtigkeit übertroffen und die Fitness lässt sich im Hinblick auf Kraft, Ausdauer, Koordination, Geschwindigkeit und Schnellkraft ohne viel Aufwand steigern.

Fit ohne Geräte - Mark Lauren 2017-12-23

Mit seinem Weltbestseller Fit ohne Geräte, der in über 20 Ländern erschien und sich weltweit millionenfach verkaufte, wurde der ehemalige Militärausbilder Mark Lauren quasi über Nacht zu einer Fitnessikone. Mehrere Jahre lang hatte der in Deutschland geborene Fitnessprofi amerikanische Elitesoldaten auf ihren Einsatz bei Special Operations vorbereitet. Dabei hat er ein extrem effizientes Trainingskonzept entwickelt, das nur das eigene Körpergewicht als Widerstand nutzt. Die Übungen sind auf kleinstem Raum durchführbar und erfordern ein Minimum an Zeit: Viermal pro Woche 30 Minuten hochintensiv trainieren genügt, um in Rekordzeit schlank, stark und topfit zu werden. Dieses Trainingskonzept erwies sich als perfekt für die heutige Zeit und hat einen riesigen weltweiten Trend

ausgelöst: das Bodyweight-Training. Ob zu Hause, in einem Hotelzimmer oder im Büro – trainieren kann man überall. Ohne Geräte. Ohne Mitgliedschaft in einem Fitnessstudio. Auch Vorbereitungszeit ist nicht nötig, dieses Buch genügt. Die Bibel des Bodyweight-Trainings erscheint nun in überarbeiteter Neuauflage – in Farbe, mit völlig neuen Fotos, überarbeitetem Text und Layout.

Fit ohne Geräte - Bundle (Buch + DVD) - Joshua Clark 2014-03-07

50 Workouts - Bodyweight-Training ohne Geräte - Marcel Doll 2017-04-10

Mit vielen smarten und praktischen Tipps lassen sich die Angstgegner Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Schach halten, sodass man sein Lebenszeit-Potenzial voll ausschöpfen kann. Kein Buch für Hypochonder, sondern für Menschen, die bereit sind, ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen.

Ich mach dich fit! - Christine Theiss 2014-08

Fit ohne Geräte für Frauen - Mark Lauren 2019-02-18

Mit seinem Trainingsprogramm Fit ohne Geräte hat Mark Lauren eindrucksvoll bewiesen, dass wir keinerlei neomodisches Equipment benötigen, um in kürzester Zeit topfit zu werden. Seine Methode des Bodyweight-Trainings nutzt nur das eigene Körpergewicht als Widerstand. Fit ohne Geräte für Frauen ist auf die Bedürfnisse von Frauen ausgerichtet: Drei- bis viermal pro Woche 30 Minuten trainieren genügt, um in Rekordzeit straffe Arme, schlanke Schenkel und einen flachen Bauch zu bekommen.

Krafttraining für Dummies - Liz Neporent 2014-01-15

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.

Fit in neun Minuten - Mark Lauren 2021-12-13

Fit ohne Geräte: schnell, effektiv, einfach. Der Autor der Millionen-Bestseller-Reihe "Fit ohne Geräte" Mark Lauren präsentiert die Quintessenz seiner Fitnessformel: Dreimal pro Woche knackige 9-Minuten-Workouts mit dem eigenen Körpergewicht statt wie bisher 30-Minuten-Übungen. Das ist der ultimative Weg zum schlanken und starken Traumkörper ohne Kosten fürs Fitnessstudio, mit minimalem Zeitaufwand und maximalem Effekt. Mit unglaublicher Intensität werden so viele Muskeln wie möglich auf einmal angesprochen, dass das Sixpack garantiert ist. Die Erfolgsformel ist zurück: schneller, wirksamer und einfacher als je zuvor!

Bewegung, Training, Leistung und Gesundheit - Arne Güllich 2020-04-24

Dieses Handbuch bietet einen kompletten Überblick über die zentralen medizinischen, bewegungs- und trainingswissenschaftlichen Themen im Sport. Es richtet sich an das breite Publikum der Fachleute, Lehrenden und Wissenschaftler*innen in Sport, Sportwissenschaft und den Gesundheitsberufen. Hier können Sie sich kompakt und kompetent über den Stand der Wissenschaft informieren. Das Handbuch ersetzt bisherige Lexika und Handbücher zum Sport. Die Texte sind verständlich formuliert und anschaulich aufbereitet. Die über 50 Kapitel in diesem Band geben Ihnen den aktuellsten wissenschaftlichen Stand über motorische Entwicklung, Bewegungslernen und -steuerung, Biomechanik, Physiologie, Gesundheits- und Leistungsdiagnostik sowie Anpassungen an sportliches Training. Zudem erhalten Sie Hinweise auf die wichtigste nationale und internationale Forschungsliteratur. Die Herausgeber: Arne Güllich ist Professor für Sportwissenschaft und leitet das Fachgebiet Sportwissenschaft an der TU Kaiserslautern. Er forscht in den Bereichen Jugendsport, Talententwicklung, Training und Förderstrukturen. Güllich hat zuvor im Deutschen Olympischen Sportbund als Leiter der Stabsstelle Grundsatzfragen gearbeitet. Praxiserfahrungen hat er als Trainer vom Jugendbereich bis zu den Olympischen Spielen gesammelt. Michael Krüger ist Professor für Sportwissenschaft an der Westfälischen Wilhelms-Universität zu Münster. Seine Forschungsschwerpunkte liegen im Bereich der Sportpädagogik und -geschichte, der wissenschaftstheoretischen Grundlagen der Sportwissenschaft, der olympischen Geschichte und Erziehung sowie von ethischen und pädagogischen Fragen des Sports. Er ist Verfasser und Herausgeber zahlreicher wissenschaftlicher Arbeiten zum Sport sowie mehrerer Lehr- und Handbücher zur Sportwissenschaft und Sportpädagogik.

Looking good naked - Mark Maslow 2016-12-12

Du möchtest nackt gut aussehen? Auch wenn gern versprochen wird, dass du ohne Geräte am besten zur Traumfigur kommst, die nackte Wahrheit ist: Mit ein paar Kurzhanteln erreichst du mehr als mit jeder anderen Trainingsform. Denn Hanteln sind das effektivste Werkzeug für einen flachen Bauch, sexy Po und schöne Arme. Mit ihnen modellierst du deinen Körper wie ein Bildhauer – ohne dass du Angst vor zu viel Muskelmasse haben musst. „Back to the roots“ ist daher nicht nur der neue Fitnesstrend, sondern auch das Motto von Fitness- und Motivationscoach Mark Maslow. Sein Geheimnis: zahlreiche Übungen kombiniert mit einem State-of-the-Art-Ernährungskonzept und einer gehörigen Portion Motivation – so effektiv, dass du glaubst, beim Training das Fett schmelzen zu sehen. Mit diesem 90-Tage-Programm ist dein Ziel „Nackt.Gut.Aussehen.“ deshalb eher eine logische Konsequenz als ein hart erarbeitetes Ziel. „Der Kraft-Coach Mark Maslow hebt nicht nur die Eisen, sondern auch die Messlatte.“ — MEN'S HEALTH Deutschland „Wenn Du Deinen Körper nach Deinen eigenen Vorstellungen formen willst, ist dieses Buch Deine Blaupause.“ — PATRIC HEIZMANN, Autor, Fitness- und Ernährungsprofi „Es gibt keine ‚magische Abkürzung‘ zur Traumfigur. Aber Looking Good Naked ist verdammt nah dran.“ — DR. TILL SUKOPP, Bestsellerautor und Deutschlands führender Kettlebell-Experte
der Muskel-Guide ohne Geräte - Daniel Gärtner 2014