




Fit ohne Geräte: Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht

Joshua Clark, Mark Lauren

 **Download**

 **Online Lesen**

Fit ohne Geräte: Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht Joshua Clark, Mark Lauren

 [Download Fit ohne Geräte: Trainieren mit dem eigenen Körpergew...pdf](#)

 [Read Online Fit ohne Geräte: Trainieren mit dem eigenen Körperg...pdf](#)

Fit ohne Geräte: Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht

Joshua Clark, Mark Lauren

Fit ohne Geräte: Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht Joshua Clark, Mark Lauren

Downloaden und kostenlos lesen **Fit ohne Geräte: Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht** Joshua Clark, Mark Lauren

Format: Kindle eBook

Kurzbeschreibung

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. textico.de

Sport machen wollen (oder müssen) wir ja alle. Irgendwie. Wenn da nicht das Zeitproblem wäre. 20 Minuten bis zum Fitnessstudio, umziehen, ne Stunde trainieren und wieder zurück ... vor der Arbeit? Zu früh. Nach der Arbeit? Zu spät! Könnte man zu Haus trainieren ... aber der Ergometer steht nun auch schon über ein Jahr unbenutzt in der Ecke ... Entschuldigungen und Ausreden (und vielleicht sogar ein paar Gründe) gab es bisher viele, nichts für die eigene Fitness zu tun. Doch damit ist es nun mit Mark Laurens *Fit ohne Geräte: Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht* endgültig vorbei. Zeitproblem? 20 Minuten am Tag hat jeder. Weg zum Fitnessstudio? Mit Mark trainiert man zu Haus. Platzproblem? Platz in der Größe einer Trainingsmatte hat jeder! Keine Ausrüstung? Mark trainiert mit dem eigenen Körpergewicht. Übrigens als Ergänzung zum Buch zu empfehlen: Joshua Clark schaltet jetzt die Nachbrenner ein und macht auf seiner **DVD zum Buch** richtig Feuer *DVD - Fit ohne Geräte - Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht* **Na denn, los gehts:** Für wen das nun nach Kraftsportübungen im Stil von Turnsportvater Jahn mit Liegestützen und Klimmzügen klingt, wird sich wundern, denn Mark Laurens Training ist auf dem aktuellen Stand und benutzt Elemente aus den neusten Trainingslehre wie von Michael Boyles *Functional Training Fortschritte im Functional Training* oder Mark Verstegens *Core Performance*. Sicher kennt man die eine oder andere Übungen, aber der Umfang an Variationen und die Intensität der Übungen ist sicher vielen Sportlern (und solchen die es werden wollen) neu - und um auch den oft mit anderen Zielsetzung (etwa weniger Muskeln) trainierenden Frauen gerecht zu werden, bietet Clark auch ein *Fit ohne Geräte für Frauen: Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht* an. Für alle (noch) Zweifelnden, gibt es zwei Argumente, die Laurens Körpergewichtsprogramm unschlagbar machen: er hat es selbst entwickelt und es wird praktisch bei der Ausbildung amerikanischer Spezialeinheiten eingesetzt und es kostet nichts. Außer dem Buch. Aber man braucht dazu: nichts. Kein Sportstudiovertrag. Keine Geräte. Keinen Kurs. Nur sich selbst und ein bisschen Disziplin (die sich spätestens nach den ersten Erfolgen von selbst einfindet). Wer *Fit ohne Geräte: Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht* durchliest und anfängt, nach dem im Prinzip sehr einfachen System zu Hause zu trainieren, wird Mark sehr schnell, sehr dankbar sein und die Erfolge für Sport und Alltag sehen und spüren. --Wolfgang Treß/textico.de Kurzbeschreibung

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.

Download and Read Online Fit ohne Geräte: Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht Joshua Clark, Mark
Lauren #HI8G19QFK5V

Lesen Sie Fit ohne Geräte: Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht von Joshua Clark, Mark Lauren für
online ebookFit ohne Geräte: Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht von Joshua Clark, Mark Lauren
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 Fit ohne Geräte:
Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht von Joshua Clark, Mark Lauren Bücher online zu lesen. Online
Fit ohne Geräte: Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht von Joshua Clark, Mark Lauren ebook PDF
herunterladenFit ohne Geräte: Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht von Joshua Clark, Mark Lauren
DocFit ohne Geräte: Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht von Joshua Clark, Mark Lauren
MobipocketFit ohne Geräte: Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht von Joshua Clark, Mark Lauren
EPub