

Clark J. / Lauren M. Fit ohne Geräte

Leseprobe

[Fit ohne Geräte](#)

von [Clark J. / Lauren M.](#)

Herausgeber: Riva Verlag



<http://www.unimedica.de/b15563>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

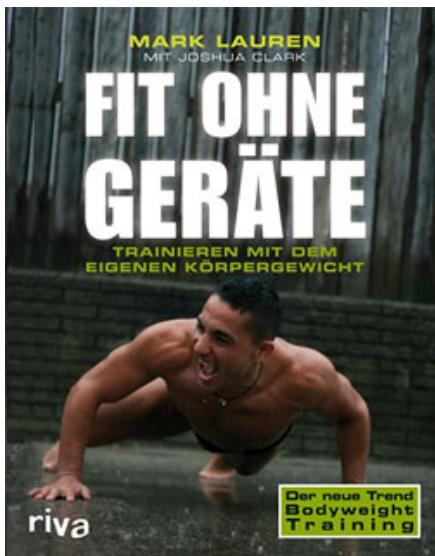
Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Inhalt

Vorwärts!	
Von John T. Carney Jr., Colonel USAF	7
1 Mission Erfolg: schlank, stark und selbstbewusst	8
2 Wie ich wurde, was ich bin	10
3 Warum mit dem eigenen Körpergewicht trainieren?	15
4 Warum Krafttraining? (oder warum Cardiotraining Zeitverschwendung ist)	18
5 Was ist eigentlich Fitness?	22
6 Ernährung – zurück zum Wesentlichen	24
7 Verbreitete Mythen über Krafttraining	36
8 Motivation	40
9 Intensität	44
10 Trainingsmethoden	47
11 Die Übungen	51
12 Das Programm	169
Anhang	
Übungsregister	194
Nützliche Haushaltsgegenstände	196
Die 6 wichtigsten Grundsätze für ein erfolgreiches Trainingsprogramm	199
Die wissenschaftlichen Fakten hinter dem Programm	200
Über die Autoren	203



Clark J. / Lauren M.

[Fit ohne Geräte](#)

Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht

208 Seiten, kart.
erschieden 2015



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de