



Fit ohne Geräte: Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht

Mark Lauren



Download



Online Lesen

Fit ohne Geräte: Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht Mark Lauren

Das ganz einfache und extrem effiziente Trainingskonzept ganz ohne Hilfsmittel! 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. Vergessen wir Fitnessstudio, Hanteln und neumodisches Trainingsequipment, denn das weltbeste Fitnessgerät haben wir immer dabei: den eigenen Körper. Autor: Lauren, Mark / Clark, Joshua Format: 208 Seiten



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



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

Fit ohne Geräte: Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht

Mark Lauren

Fit ohne Geräte: Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht Mark Lauren

Das ganz einfache und extrem effiziente Trainingskonzept ganz ohne Hilfsmittel! 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. Vergessen wir Fitnessstudio, Hanteln und neumodisches Trainingsequipment, denn das weltbeste Fitnessgerät haben wir immer dabei: den eigenen Körper. Autor: Lauren, Mark / Clark, Joshua Format: 208 Seiten

Downloaden und kostenlos lesen Fit ohne Geräte: Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht Mark Lauren

208 Seiten

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. Über den Autor und weitere Mitwirkende

MARK LAUREN ist zertifizierter Sportausbilder beim amerikanischen Militär und hat in dieser Funktion über 700 Elitesoldaten auf ihren Einsatz bei Special Operations vorbereitet. Er ist ständig unterwegs und lebt überall dort, wo er als Trainer und Ausbilder gebraucht wird. Nebenbei trainiert er Triathlon und Muay Thai. Im Thaiboxen kämpft er auf Profiniveau. Sein Buch *Fit ohne Geräte* gehört zu den bestverkauften deutschen Fitnessbüchern im Jahr 2011.

JOSHUA CLARK ist Personal Trainer und Buchautor. Für sein Buch *Heart Like Water* über den Hurrikan Katrina wurde er für den National Book Critics Circle Award nominiert. Er lebt in New Orleans.

Download and Read Online *Fit ohne Geräte: Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht* Mark Lauren
#TKWH034Q2PJ

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