



## **Fit ohne Geräte für Frauen: Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht**

 **Download**

 **Online Lesen**

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

# Fit ohne Geräte für Frauen: Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht

*Joshua Clark*

## **Fit ohne Geräte für Frauen: Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht** Joshua Clark

Riva Das Buch Fit ohne Geräte für Frauen, Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht von Mark Lauren zeigt Ihnen bildlich wie Sie ohne Hilfsmittel nur mit Ihrem eigenen Körpergewicht als Widerstand, effizient trainieren und dabei das Minimum an Zeit dafür einplanen müssen. Diese Übungen sind auf kleinsten Raum durchführbar und und erfordern ca. dreimal die Woche 30 Minuten um stark und topfit zu werden. 120 Übungen und Motivations- und Ernährungstipps erwarten Sie auf 153 Seiten.

 [Download Fit ohne Geräte für Frauen: Trainieren mit dem e ...pdf](#)

 [Online lesen Fit ohne Geräte für Frauen: Trainieren mit dem ...pdf](#)

## Downloaden und kostenlos lesen **Fit ohne Geräte für Frauen: Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht** Joshua Clark

---

160 Seiten

textico.de

Mark Lauren und Joshua Clarke haben mit *Fit ohne Geräte: Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht* den Leitfaden des neuen Fitnessstrends für zu Hause geschrieben - doch manch Frau fühlt sich vom militärisch-testosteronmotivierten Hintergrund des Elite-Einheiten-Trainers abgeschreckt und für manch weiblichen Einsteiger sind viele der kraftlastigen Übungen nur schwer korrekt auszuführen. Was lag also näher als *Fit ohne Geräte für Frauen: Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht* zu schreiben, das mit frauenfreundlichen Übungen den weiblichen Trainingszielen Gewichtsverlust ohne zu große Muskelzunahme entspricht? *Fit ohne Geräte für Frauen: Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht* basiert wie auch die Männerversion auf den Prinzipien des funktionalen Trainings mit minimalem Geräteaufwand (sieht man mal von einem Stuhl, einem Handtuch oder einer Wand ab). Mit 3 x 30 Minuten-Trainings die Woche und einer Auswahl aus 120 Übungen als Basis, zeigen die beiden Sport-Gurus, wie man mit wenig Aufwand und noch weniger Mitteln zu Hause zum durchtrainierten Körper mit wenig Fett, knackigem Hintern und flachen Bauch kommt. Doch auch 3 x 30 Minuten die Woche wollen geleistet werden und so liefern Clarke und Lauren das Rüstzeug fürs Durchhalten bis zum Erfolg: zuerst die Grundlagen des Trainings und die Motivation, mit diesem Wissen durchzuhalten. Dann das Trainingsprogramm, der Plan, der Start und die Übungen samt Variationsmöglichkeiten. Mit dazu und ebenfalls ein Schwerpunkt: Das Ernährungsprogramm: auch hier wieder das Verstehen und planvolle Vorgehen im Mittelpunkt und zehn (nicht ernst gemeinte Tipps), um möglichst viel Körperfett zuzulegen (also besser NICHT befolgen :) Lauren und Clarke gehen mit *Fit ohne Geräte für Frauen: Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht* weg vom Kasernendruck, hin zu einem sanfteren Einstieg - der Grundgedanke ist jedoch derselbe: Übernimm mit dem Wissen des Buchs Verantwortung für Deinen Körper und mach ihn damit zu Deinem ganz persönlichen Fitnessstudio. --Wolfgang Treß/textico.de Kurzbeschreibung

Mit seinem Buch *Fit ohne Geräte* hat der Fitnessexperte Mark Lauren eindrucksvoll bewiesen, dass wir keinerlei neomodisches Trainingsequipment benötigen, um in kürzester Zeit topfit zu werden. Seine Methode des Bodyweight-Trainings kommt ohne Hilfsmittel aus und nutzt nur das eigene Körpergewicht als Widerstand, ist aber deutlich effizienter als Gerätetraining oder Aerobic. Die Übungen sind auf kleinstem Raum durchführbar und erfordern ein Minimum an Zeit – eine Fitnessformel, die für den modernen Arbeitsmenschen ideal ist. Für sein neues Buch hat der Autor das Konzept an die besonderen Bedürfnisse und Trainingsziele von Frauen angepasst. Im Unterschied zu den Männern wünschen sie sich meist keine großen Muskeln, sondern straffe Arme, schlanke Schenkel und einen flachen Bauch. Mit Laurens Workouts lässt sich all das schnell und einfach erreichen: Drei- bis viermal pro Woche 30 Minuten trainieren genügt, um in Rekordzeit schlank, stark und topfit zu werden. 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 für Frauen: Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht* Joshua Clark #D03B7QAJTON

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