

Clark J. / Lauren M. Fit ohne Geräte

Leseprobe

[Fit ohne Geräte](#)

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

Herausgeber: Riva Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b15563>

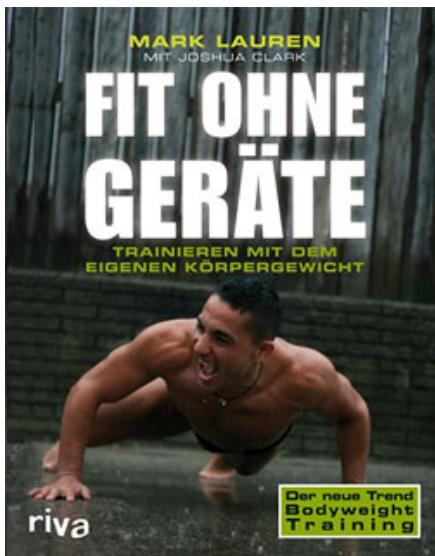
Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.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.
erschienen 2015



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise
www.narayana-verlag.de