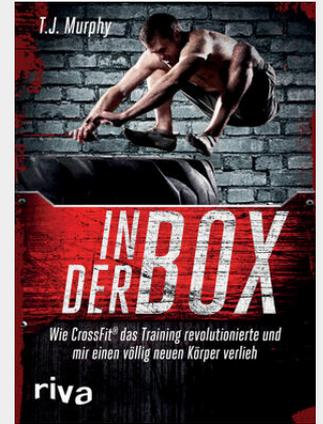


Murphy

In der Box

Wie CrossFit® das Training revolutionierte und mir einen völlig neuen Körper verlieh

Als der Journalist T.J. Murphy zum ersten Mal eine CrossFit®-Box betrat, tat er dies nicht, um anschließend darüber zu schreiben. Nach vielen Jahren exzessiven Lauftrainings konnte sich der 47-Jährige nur noch humpelnd fortbewegen. Verzweifelt versuchte er, seine frühere Fitness zurückzuerlangen, und als in seiner Nachbarschaft eine CrossFit-Filiale eröffnet wurde, gab er diesem neuen Fitnessstrend eine Chance. In der Garage von Fitnessguru Greg Glassman hatte alles angefangen – heute gibt es weltweit mehr als 4000 Einrichtungen, in denen CrossFit betrieben wird. Diese 'Boxen' sind ehemalige Lagerhallen, Industrieanlagen oder Hinterhöfe, die mit Matten, Kettlebells, Gewichten, Seilen, Medizinbällen und Lkw-Reifen ausgestattet sind. Die CrossFitter führen Kniebeugen, Kastensprünge oder Gewichtheübungen in einem vorgegebenen Zeitraum so oft wie möglich aus. Das Training ist extrem anstrengend, danach sind die Athleten schweißgebadet und dank maximaler Endorphinausschüttung glücklich wie nie. Die hochintensiven Workouts verbessern die Fitness in allen Bereichen und führen zu schnellem Gewichtsverlust und einem definierten Körper. Im Gegensatz zu normalen Fitnessstudios ist das Gemeinschaftsgefühl in den Boxen sehr ausgeprägt und spornt die CrossFitter stets zu neuen Höchstleistungen an. Mit Leidenschaft und Ehrgeiz widmen sie sich ihrem Training und ihrer Ernährung und erfinden sich in ihrem verwandelten Körper ganz neu. In der Box wirft ein Licht auf dieses faszinierende Phänomen, das Leben retten kann und die Fitnesswelt im Sturm erobert. In diesem Buch beschreibt Murphy, was mit ihm geschah, als er mit Cross-Fit begann. Hält der Hype, was er verspricht? Ist CrossFit gesund? Funktioniert es?



16,99 €

15,88 € (zzgl. MwSt.)

Lieferfrist: bis zu 10 Tage

Artikelnummer: 9783868833058

Medium: Buch

ISBN: 978-3-86883-305-8

Verlag: Riva

Erscheinungstermin: 08.03.2013

Sprache(n): Deutsch

Auflage: Erscheinungsjahr 2013

Produktform: Kartoniert

Gewicht: 364 g

Seiten: 224

Format (B x H): 149 x 212 mm

