

Contreras / Davis

Stark ist das neue Sexy

Das Trainingsbuch für einen knackigen Po, straffe Kurven und eine tolle Figur

In den letzten Jahren hat sich das allgemeine Schönheitsideal gewandelt: weg vom Magerwahn, hin zu einer gesunden, starken Figur. Essenziell hierfür ist das Training der Gesäßmuskeln – die größte und kräftigste Muskelgruppe unseres Körpers. Der Fitnessexperte und Bestsellerautor Bret Contreras hat viele Jahre lang nach den besten Methoden geforscht, mit denen Frauen einen knackigen Po und straffere Kurven bekommen. In diesem umfassenden Handbuch präsentiert er die Trainingsprogramme, die sich bei seinen Klientinnen als hochwirksam erwiesen haben. Sie erhöhen die magere Muskelmasse in der Gesäßmuskulatur, formen einen wohlgerundeten, straffen Po und stärken das weibliche Selbstvertrauen. Dieses Buch enthält zahlreiche Hintergrundinformationen zur weiblichen Anatomie und schafft ein Bewusstsein dafür, warum so viele Fitnessprogramme Frauen nicht dabei helfen, ihr Ziel zu erreichen. Befreien auch Sie sich mit einem umfassenden Ernährungsplan und über 200 Übungen aus dieser Tretmühle und werden Sie von Kopf bis Fuß kraftvoller, energiegeladener, fitter und glücklicher!



34,99 €
32,70 € (zzgl. MwSt.)

Lieferfrist: bis zu 10 Tage

Artikelnummer: 9783868837865
Medium: Buch
ISBN: 978-3-86883-786-5
Verlag: Riva
Erscheinungstermin: 09.05.2016
Sprache(n): Deutsch
Auflage: Erscheinungsjahr 2016
Produktform: Kartoniert
Gewicht: 1276 g
Seiten: 320
Format (B x H): 215 x 280 mm

