



Krafttraining für Frauen

Birgit Müller

 **Download**

 **Online Lesen**

Krafttraining für Frauen Birgit Müller

 [Download Krafttraining für Frauen ...pdf](#)

 [Online Lesen Krafttraining für Frauen ...pdf](#)

Krafttraining für Frauen

Birgit Müller

Krafttraining für Frauen Birgit Müller

Downloaden und kostenlos lesen Krafttraining für Frauen Birgit Müller

220 Seiten

Kurzbeschreibung

Der Weg zur Wunschfigur

Viele Frauen sind mit ihrem Körper unzufrieden. Die Oberarme sind ihnen häufig nicht straff genug, die Taille zu füllig, der Po zu kräftig oder die Oberschenkel zu dick. Was gäbe man für eine gute Figur!

Nun, der Weg dahin mag zwar mit Anstrengung verbunden sein, doch es ist zu schaffen. Die langjährige Fitness-Trainerin Birgit Müller zeigt auf, daß Krafttraining schon lange keine Männerdomäne mehr ist. Im Gegenteil – immer mehr Frauen wagen sich an die Hanteln und finden Gefallen am Training! Richtig ausgeführtes Krafttraining ist der beste Weg, um überflüssige Pfunde abzubauen und den Körper zu straffen. Das führt sehr schnell zu festen Armen, straffen Schenkeln und einem flachen Bauch! Tatsächlich schlägt Krafttraining in dieser Hinsicht das beliebte Ausdauertraining um Längen, denn die geforderte Muskulatur verbrennt auch lange nach dem Training noch mehr Kalorien. Durch den so erhöhten Grundumsatz wird deutlich mehr Fett verbrannt, als durch die sportliche Tätigkeit an sich! Wer regelmäßig mit Gewichten trainiert, kann sich also das Kalorienzählen sparen und darf sich ohne schlechtes Gewissen auch einmal etwas Süßes gönnen.

Birgit Müller empfiehlt für schnelle Ergebnisse ein „echtes“ Krafttraining mit Hanteln und Geräten. Sie geht auf die Grundlagen ein, erklärt die besten Übungen für Frauen in Wort und Bild, führt Ernährungsbeispiele an und räumt mit vielen Vorurteilen auf: Man muß sich nicht stundenlang im Fitness-Studio quälen, sondern mehrere Male pro Woche kurz und korrekt trainieren. Frauen werden durch Krafttraining auch nicht „männlich“, sondern die trainierte Muskulatur betont die weiblichen Formen optimal. Obendrein gewinnt Frau nicht nur Kraft, sondern auch Selbstvertrauen und Energie. Also worauf noch warten? Gehen Sie an die Hanteln und formen Sie Ihre Wunschfigur!

Das Buch hat 220 Seiten im Überformat (17 x 23,5 cm), 18 Trainingspläne für alle Leistungsstufen, 2 Tabellen mit exemplarischen Ernährungsplänen, 108 s/w Fotos und 7 s/w Tafeln mit den Muskeln der verschiedenen Körperpartien.

Download and Read Online Krafttraining für Frauen Birgit Müller #9ZP5BUKJDA

Lesen Sie Krafttraining für Frauen von Birgit Müller für online ebook Krafttraining für Frauen von Birgit Müller 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 Krafttraining für Frauen von Birgit Müller Bücher online zu lesen. Online Krafttraining für Frauen von Birgit Müller ebook PDF herunterladen Krafttraining für Frauen von Birgit Müller Doc Krafttraining für Frauen von Birgit Müller Mobipocket Krafttraining für Frauen von Birgit Müller EPub