



Hanteltraining für Frauen: Den Körper formen • Die Muskeln stärken (German Edition)

Petra Regelin

[Download now](#)

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

Hanteltraining für Frauen: Den Körper formen · Die Muskeln stärken (German Edition)

Petra Regelin

Hanteltraining für Frauen: Den Körper formen · Die Muskeln stärken (German Edition) Petra Regelin
Frauen haben andere Trainingsziele als Männer. Sie wollen meist keine Bodybuilder-Muskeln, sondern straffe Konturen, festes Gewebe und einen gesunden Körper, in dem sie sich wohl fühlen. Damit es ihnen leichter fällt, diese Ziele zu erreichen, hat die Diplom-Sportwissenschaftlerin und Journalistin Petra Regelin ein Hantel-Trainingsbuch speziell für Frauen zusammengestellt: "Hanteltraining für Frauen" (BLV Buchverlag).

Das Training mit Hanteln eignet sich hervorragend sowohl für den Freizeit-, Gesundheits- und Leistungssport als auch für das Rehabilitationstraining. Es hält fit und ist gesund, formt den Körper und führt dabei zu einer aufrechten Haltung. Bereits nach kurzer Zeit lassen sich positive Veränderungen feststellen. Die Figur wird gefestigt und das Gewebe gestrafft - so wird der Körper von innen heraus schlank geformt! Ein positiver Nebeneffekt: Wer mehr Muskeln hat, verbrennt bei jeder Aktivität rund um die Uhr mehr Kalorien. Das Hanteltraining kann also zum Verschwinden unliebsamer Pölsterchen beitragen, besonders bei gleichzeitiger fettarmer Ernährung und ergänzendem Ausdauertraining. Auch Gelenke und Knochen profitieren von den Übungen, denn sie werden beweglich gehalten und gestärkt.

Um den Muskeln (und der Sportlerin!) möglichst große Abwechslung zu bieten, stellt Regelin im einführenden Teil ihres Buches verschiedene Trainingstechniken vor, die sich auf alle Übungen anwenden lassen. Ob Arme und Schultern, Dekolletee, Beine, Bauch, Po oder Rücken - die Referentin des Deutschen Turner-Bundes verbindet effektives Body-Shaping mit wichtigen gesundheitlichen Aspekten.

In einem gesonderten Kapitel stellt sie Pilates-Übungen vor, die ebenfalls mit Hanteln ausgeführt werden können. Jede der sanften Bewegungen wird hierbei aus der Kraft der Körpermitte eingeleitet, was eine zusätzliche Stärkung für Rücken, Bauch und Beckenboden bewirkt.

 [Download Hanteltraining für Frauen: Den Körper formen · Die M ...pdf](#)

 [Read Online Hanteltraining für Frauen: Den Körper formen · Die ...pdf](#)

Download and Read Free Online Hanteltraining für Frauen: Den Körper formen · Die Muskeln stärken (German Edition) Petra Regelin

Download and Read Free Online Hanteltraining für Frauen: Den Körper formen · Die Muskeln stärken (German Edition) Petra Regelin

From reader reviews:

Robert Ford:

This Hanteltraining für Frauen: Den Körper formen · Die Muskeln stärken (German Edition) book is simply not ordinary book, you have after that it the world is in your hands. The benefit you obtain by reading this book is usually information inside this reserve incredible fresh, you will get info which is getting deeper an individual read a lot of information you will get. This kind of Hanteltraining für Frauen: Den Körper formen · Die Muskeln stärken (German Edition) without we know teach the one who studying it become critical in contemplating and analyzing. Don't be worry Hanteltraining für Frauen: Den Körper formen · Die Muskeln stärken (German Edition) can bring once you are and not make your tote space or bookshelves' become full because you can have it in your lovely laptop even cell phone. This Hanteltraining für Frauen: Den Körper formen · Die Muskeln stärken (German Edition) having excellent arrangement in word and also layout, so you will not really feel uninterested in reading.

Bernadine Williams:

Now a day those who Living in the era exactly where everything reachable by connect with the internet and the resources inside it can be true or not demand people to be aware of each details they get. How a lot more to be smart in receiving any information nowadays? Of course the reply is reading a book. Studying a book can help men and women out of this uncertainty Information particularly this Hanteltraining für Frauen: Den Körper formen · Die Muskeln stärken (German Edition) book since this book offers you rich information and knowledge. Of course the knowledge in this book hundred percent guarantees there is no doubt in it you know.

Emma Anderson:

Would you one of the book lovers? If yes, do you ever feeling doubt when you are in the book store? Try to pick one book that you never know the inside because don't judge book by its protect may doesn't work is difficult job because you are afraid that the inside maybe not seeing that fantastic as in the outside appearance likes. Maybe you answer is usually Hanteltraining für Frauen: Den Körper formen · Die Muskeln stärken (German Edition) why because the excellent cover that make you consider concerning the content will not disappoint a person. The inside or content is usually fantastic as the outside or perhaps cover. Your reading sixth sense will directly make suggestions to pick up this book.

Ellis Arnold:

It is possible to spend your free time to study this book this publication. This Hanteltraining für Frauen: Den Körper formen · Die Muskeln stärken (German Edition) is simple bringing you can read it in the playground, in the beach, train in addition to soon. If you did not possess much space to bring the actual printed book, you can buy the particular e-book. It is make you much easier to read it. You can save the book in your smart phone. So there are a lot of benefits that you will get when one buys this book.

**Download and Read Online Hanteltraining für Frauen: Den Körper
formen · Die Muskeln stärken (German Edition) Petra Regelin
#VT7GAU43DPX**

Read Hanteltraining für Frauen: Den Körper formen · Die Muskeln stärken (German Edition) by Petra Regelin for online ebook

Hanteltraining für Frauen: Den Körper formen · Die Muskeln stärken (German Edition) by Petra Regelin
Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Hanteltraining für Frauen: Den Körper formen · Die Muskeln stärken (German Edition) by Petra Regelin books to read online.

Online Hanteltraining für Frauen: Den Körper formen · Die Muskeln stärken (German Edition) by Petra Regelin ebook PDF download

Hanteltraining für Frauen: Den Körper formen · Die Muskeln stärken (German Edition) by Petra Regelin Doc

Hanteltraining für Frauen: Den Körper formen · Die Muskeln stärken (German Edition) by Petra Regelin Mobipocket

Hanteltraining für Frauen: Den Körper formen · Die Muskeln stärken (German Edition) by Petra Regelin EPub

Hanteltraining für Frauen: Den Körper formen · Die Muskeln stärken (German Edition) by Petra Regelin Ebook online

Hanteltraining für Frauen: Den Körper formen · Die Muskeln stärken (German Edition) by Petra Regelin Ebook PDF