

Effektive Krafttraining im Home-Gym: Bodyweight, Kurzhantel, Fitnessbänder



Der bekannte Fitness-Trainer und Autor Christoph Delp zeigt in übersichtlichen Schritt-für-Schritt-Anleitungen Übungen für den Trianigserfolg zuhause



Christoph Delp ist Diplom-Betriebswirt, Autor und Trainer für Functional Fitness, Kampfsport und Selbstverteidigung. Von 1995 bis 2001 ließ er sich in Thailand zum Muay Thai (Thai-Box)-Trainer ausbilden und nahm erfolgreich an Vergleichskämpfen teil. Danach leitete er u.a. einen Kampfsport-Verein im Süden Thailands. Seine Erfahrungen als Sportler und Trainer gibt er in seinen international beliebten Büchern, DVDs und Apps weiter. Er hat die Bestseller „Perfektes Hanteltraining“ und „Fitness für Kampfsportler“ geschrieben und die „Muay Thai DVD-Serie“ mit zahlreichen Weltmeistern produziert.

Christoph Delp
**Kraft-Solotraining - Die 100 effektivsten
Übungen und dein perfektes Home-Gym**

ISBN: 978-3-613-50930-6
192 Seiten, 340 Bilder
Format: 170mm x 240mm
Preis: 22.00 €

Fehlt die Möglichkeit, regelmäßig im Fitnessstudio zu trainieren? Dann ist das Solotraining genau das richtige, um die eigene Kraft wirkungsvoll zu fördern und den Wunschkörper zu entwickeln!

Dieses Buch zeigt, wie das Training daheim mit effektiven Übungen und Methoden gelingt. Es erklärt die Grundlagen des Krafttrainings, beschreibt, welche Trainingsgeräte geeignet sind und was für ein eigenes Gym benötigt wird. Die Kraftübungen sind übersichtlich unterteilt in Druck-, Zug-, Bein- und Rumpfübungen.

Für jeden Bereich sind die effektivsten Übungen aus dem Training mit eigenem Körpergewicht, Kurzhanteln, Fitnessbändern und Schlingentraining ausgewählt.

Ihr Ansprechpartner: Daniel Gotzen
Paul Pietsch Verlage, Hauptstätter Str. 149, 70178 Stuttgart
Tel. 0711/210 80-40, Fax 0711/210 80 96, E-Mail: d.gotzen@motorbuch.de