

Isometrisches Krafttraining

Artjom Maier

ISOMETRISCHES KRAFTTRAINING

Der Weg zu mehr Kraft



Effektives Krafttraining, ohne einen einzigen Muskel zu beugen, geschweige denn, an Hanteln und Maschinen schwitzen zu müssen? Im ersten Moment klingt das utopisch. Doch es geht: Beim isometrischen Training arbeiten wir mit dem eigenen Körper gegen Widerstände und steigern dadurch unsere Kraft. Das Besondere ist dabei, dass diese Methode immer und überall von jedem Menschen praktiziert werden kann - sei er nun Kraftsportler oder Reha-Patient.

176 Seiten mit 146 Fotos in Farbe

Paperback, 16,5 cm x 24,0 cm

ISBN 978-3-8403-7558-3

BZ 22914137..... Maier, A.: Isometrisches Krafttraining. Meyer u Meyer. kt. CHF 26.90

Preise sind BZ-Listenpreise inkl. MwSt

Bestellen Sie über ComelivresNet, sbzonline™, Web-Shop, Fax 062 209 26 27 oder schriftlich. Danke.

Kundennummer:

Firma:

Bestelldatum: