



DK Verlag (Hrsg.), Ingrid S. Clay

HIIT - Die Anatomie verstehen

Mit Übungen für ein hochintensives Intervalltraining

Hochintensives Intervalltraining aus dem Blickwinkel der Anatomie
HIIT ist die effizienteste Trainingsform zum Abnehmen, um das eigene Fitnessniveau zu steigern und die Herz-Kreislauf-Gesundheit zu stärken. Dieses Buch zeigt die wichtigsten HIIT-Übungen in detaillierten Grafiken und gibt Einblicke in die Muskel- und Gelenkarbeit. Es erklärt auf verständliche Weise die positiven Effekte der Übungen und gibt wissenschaftliche Einsichten, damit das Training richtig ausgeführt werden kann. Wie funktioniert HIIT eigentlich? Beim HIIT-Training wechseln sich hochintensive aktive Phasen mit Pausen ab. Das Buch erklärt die Anatomie des menschlichen Körpers, das zugrundeliegende Prinzip des HIIT, gibt Tipps und Übungen zur Prävention von Verletzungen und zeigt Trainingsprogramme für unterschiedliche Fitness-Level. Grafiken und Workouts helfen Einsteiger*innen und Fortgeschrittenen, ihr Training möglichst effizient und sicher zu gestalten. Also ab in die Plank und fit werden! Training für den ganzen Körper mit HIIT • Das einzige Buch zu HIIT mit anatomischen Illustrationen • Grafiken zeigen detailliert alle an den Übungen beteiligten Muskeln, Knochen, Gelenke und Bänder sowie den Stoffwechsel • Mit 42 HIIT-Trainingsprogrammen für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene Fit werden mit HIIT: Das HIIT-Trainingsbuch erklärt die anatomischen Hintergründe und schlägt passende Workouts für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene vor.



DK Verlag (Hrsg.), Ingrid S. Clay

HIIT - Die Anatomie verstehen

Mit Übungen für ein hochintensives Intervalltraining

ISBN 978-3-8310-8407-4

224 Seiten, x mm

Mit farbigen Illustrationen

€ 15,99 (D) / € 15,99 (A)

Erscheint am 15.11.2024