

Stuhl-Workout: Fit mit Stuhl - Carola Schark

Sie wollen mit wenig Aufwand fit bleiben/werden? Dann hilft Ihnen dieses Buch. Unter Zuhilfenahme dieses überall vorhandenen Möbelstücks lassen sich Dehn- und Kräftigungsübungen auf kleinem Raum bewerkstelligen. Ausprobieren!



von
Hans Lenzi

Mit Stuhl wird's cool! - einfache Übungen für Zuhause. Über 80 effektive Übungen für das perfekte Home-Workout. Eines der besten Sportgeräte findet sich bei Ihnen zu Hause: ein Stuhl! Ein Möbelstück, das viel zu schade ist, um nur darauf zu sitzen. Ein Stuhl lässt sich anheben, schieben und drücken; Lehne, Sitzfläche und Beine bieten unzählige Möglichkeiten für ein Sportprogramm, das selbst einem Fitnessstudio gerecht wird. Mit grossem Know-how und viel Witz zeigt Ihnen dieser Ratgeber über 80 Übungen, die Sie zu Hause ganz einfach nachmachen können, geeignet für Senioren, die ihre Fitness trainieren wollen.

Werden Sie fit mit

- Übungen zur Kräftigung, Mobilisation und Dehnung
- Übungen auf dem Stuhl, am Stuhl und mit zwei Stühlen
- 20 fertigen Trainingsplänen für alle Körperpartien

Geeignet für Einsteiger, Wiedereinsteiger, Fortgeschrittene dank...

- verschiedener Schwierigkeitsgrade bei jeder Übung
- verständlicher Schritt-für-Schritt-Anleitungen
- zahlreicher Fotos zum einfachen Mitmachen

Über die Autorin

Carola Schark leitet seit vielen Jahren verschiedene Gymnastikgruppen. Ob Training für kräftige Muskeln oder einen starken Rücken, ob Gleichgewichts- oder Entspannungsübungen – Carola Schark begeistert mit ihrem Trainingsprogramm einfach jeden.

SingLiesel-Verlag