

THORSTEN TSCHIRNER

Übungsprogramme auf DVD
mit 70 Minuten Laufzeit
▶ plus kostenlos online

THERABAND

DAS 8-MINUTEN- WORKOUT



INFO-
Programm
gemäß
§ 14
JuSchG

G|U



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben. Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KGS

FITNESSTURBO THERABAND

6 8 Minuten sind genug

- 6 Der Schlüssel zum Erfolg
- 7 Die Grundprinzipien des 8-Minuten-Trainings
- 8 Das macht das 8-Minuten-Training aus

12 Zug um Zug zum Superbody

- 12 Genial einfach
- 14 Sicher durchziehen
- 15 Gut gepflegt

IHRE WORKOUT-BASICS

18 Der 3-Stufen-Plan

- 18 Stufe 1: Die Basis schaffen
- 19 Training nach Maß
- 20 Stufe 2: Der nächste Schritt
- 21 Stufe 3: 8-Minuten-Body-Express
- 22 Reduce to the Max

24 Das Turbo-Workout im Detail

- 24 Der beste Zeitpunkt
- 25 Die Ausrüstung
- 25 Trainingsbasics
- 27 Der richtige Einsatz des Therabands
- 28 Fit auf die Minute

30 8 Tipps, mit denen Sie am Ball bleiben

32 Der Bodycheck: Wie fit sind Sie?

TOPFIT IN 3 STUFEN

40 Warm-up und Cool-down

- 40 Schnelles, hohes Bein
- 41 X-Kniebeuge
- 42 Ausfallschritt-Sprung
- 43 Burpees
- 44 Tiefer Ausfallschritt
- 45 Gestreckte Seitdehnung

46 Stufe 1: Die besten Basisübungen

- 46 Bein schlank
- 47 Beckenheben
- 48 Chestpress
- 49 Rückenziehen
- 50 Schulterdrücken
- 51 Basic-Crunch

52 Stufe 2: Traumkörper nach Maß

- 52 Kniebeuge
- 53 Bein-Lift
- 54 Butterfly-Kombi
- 55 Rudern im Sitzen
- 56 Frontheber
- 57 Schräger Crunch

58 Stufe 3: Jetzt geht's ums Ganze

- 58 Beuge-Streck-Kombi
- 59 Chestpress-Kombi
- 60 Brustpresse-Sprung-Kombi
- 61 Kniebeuge-Ruder-Kombi
- 62 Superman
- 63 Rumpfbeuge
- 64 So bleiben Sie auf Dauer fit



66 HIIT – Effektive Workout-Zirkel mit dem Theraband

- 67 Richtig aufdrehen
- 68 Muskeln nach Plan
- 69 HIIT-Zirkel 1: Body-Express: Bestform in Bestzeit
- 70 HIIT-Zirkel 2: Strong is sexy: fit mit jeder Faser
- 71 HIIT-Zirkel 3: Flache und sexy Körpermitte
- 72 HIIT-Zirkel 4: Starker Rücken, gute Figur
- 73 HIIT-Zirkel 5: Schöne Schenkel, knackiger Po
- 74 HIIT-Zirkel 6: Bikini-Workout

75 Üben mit Buch und DVD

76 Zum Nachschlagen

- 76 Sachregister
- 77 Übungsregister
- 78 Bücher und Adressen, die weiterhelfen
- 80 Impressum

ZUG UM ZUG ZUM SUPERBODY

Mini-Tool, Maxi-Wirkung: Für ein effektives Training führt kein Weg an den kleinen Power-Bändern vorbei. Denn sie sind einfach unschlagbar, um sämtliche Muskeln Ihres Körpers zu trainieren. Und das Beste: Das 8-Minuten-Workout mit dem Theraband ist für Einsteiger, Fortgeschrittene und Profis gleichermaßen geeignet.

In Ihnen steckt mehr, als Sie denken. Und um dieses Mehr aus sich herauszuholen, brauchen Sie nichts weiter als ein Theraband und die richtigen Übungen – schon können Sie nahezu jederzeit superfit werden. Das praktische Mini-Tool ist günstig in der Anschaffung und extrem vielseitig. Es passt in jede Tasche und ermöglicht trotzdem respektable Widerstände. Kurzum: Ein 8-Minuten-Theraband-Training macht wenig Aufwand, ist schnell zu erlernen und mit Sicherheit das kleinste und das handlichste Fitnessstudio der Welt.

GENIAL EINFACH

Trotz all dieser Vorteile werden Therabänder als Trainingshilfe gern unterschätzt – insbesondere von Männern. Dabei ist nichts so flexibel und vielseitig einsetzbar wie der elastische Widerstand. Genießen Sie ab sofort die Freiheit, dann zu trainieren, wenn es Ihre Zeit zulässt – nach dem Aufstehen, in der Pause oder auf Reisen. In Zukunft können Sie jedes

noch so kleine Zeitfenster für ein Blitz-Workout nutzen und Ihre Muskelkraft, -ausdauer und Beweglichkeit fördern. Passen Sie das Training Ihrem Biorhythmus an und trainieren Sie zu Ihren ganz persönlichen Hochzeiten. Damit schulen Sie nicht nur Ihr

NÜTZLICHES ZUBEHÖR

Um sicher zu trainieren, ist es bei manchen Übungen wichtig, die Bandenden gut zu befestigen. Es gibt dazu im Handel zahlreiches Zubehör, das dem Theraband-Training zusätzlichen Komfort verleiht, wie beispielsweise Fußschlaufen, Griffe oder Türanker. Der Türanker ist ein flacher Nylongurt oder Schnürsenkel mit speziellem Knoten. Mithilfe einer Schlaufe wird das Theraband am Gurt befestigt und der Knoten dann zwischen Tür und Rahmen eingeklemmt. Dadurch wird das Band die ganze Zeit über fest in der Position gehalten. Absolut sicher!

Körperbewusstsein, sondern optimieren auch den Trainingseffekt, denn Sie können den Zeitpunkt Ihrer höchsten Leistungsfähigkeit wählen. Und das ist für das Training der Muskeln am effektivsten. Mehr zum optimalen Trainingszeitpunkt erfahren Sie ab Seite 24.

Ein feiner Zug

Mit dem Theraband setzen Sie auf Understatement, Ihre Kraft bleibt Ihr Geheimnis. Den Bändern sieht man nicht an, wie intensiv der Trainingsreiz gerade ist. Allein Ihr Gesichtsausdruck könnte Sie verraten.

Obwohl das Material weich ist, hat es das Zauberband in sich: Je weiter Sie es dehnen, desto mehr Gewicht legen Sie auf. Zu Beginn der Bewegung ist die Zugkraft des Bandes noch relativ gering. Sie nimmt jedoch stetig zu, bis sie am Endpunkt der Übung ihren Höhepunkt erreicht. Genau diese kontinuierliche Steigerung macht das Training mit dem Theraband so extrem effektiv.

Umgekehrt gilt: Treten erste Ermüdungserrscheinungen auf, reduziert sich der Widerstand mit dem abnehmenden Bewegungsumfang automatisch – anders als bei der Hantel. Auch wenn Sie in Ihrem Grenzbereich trainieren, ist so eine Überbelastung Ihrer Bänder und Gelenke ausgeschlossen. Das Band bietet Ihnen nie mehr Widerstand, als Sie zuvor aufgebaut haben. Es ist also absolut sicher und doch ein echtes Powertraining für Ihre Muskeln. Die kontrollierten Bewegungsabläufe helfen gleichzeitig, Ihre Körperwahrnehmung zu schulen und Stress abzubauen.



Mit wenig Aufwand lässt sich das Band fürs Training variieren, zum Beispiel mit einer Schlaufe für die Klinke oder als Türanker.

Klein, aber oho

Man sieht dem Workout-Winzling wirklich nicht an, dass er in Sachen Fitness ein echtes Allround-Genie ist. Dabei haben Sportwissenschaftler festgestellt, dass aufgrund der freien Bewegung beim Workout und dem damit verbundenen Ausbalancieren des Bandes zusätzliche Muskelgruppen beansprucht werden. Bewegungen mit dem Band sind nämlich ungeführt. Entsprechend müssen Sie mehr Stabilisations- und Ausgleichsarbeit leisten. Nicht nur Ihre Rumpfmuskulatur ist dabei im Dauereinsatz. Zudem schult das Training die Koordination und das Zusammenspiel der verschiedenen Muskeln. So wird aus der Straffung einzelner Zonen schnell ein Komplett-Workout, das den Stoffwechsel stärker aktiviert.



IHRE WORKOUT-BASICS

Auf Sie wartet das einfachste Workout der Welt: Es funktioniert immer und überall, kostet nichts und legt den Grundstein für all Ihre Fitnessziele. Sie werden ganz schnell ganz fit und bauen in kürzester Zeit mehr Kraft auf. Legen Sie gleich los!

der vorangegangenen Wochen, und greifen Sie auf eine der vorherigen Übungen zurück. Achten Sie dabei darauf, dass weiter die in der jeweiligen Übungskombi genannten Muskelgruppen belastet werden – für ein ausgewogenes Kräfteverhältnis.

- ▶ Das Trainingsprogramm für diese Stufe finden Sie ab Seite 58.
- ▶ Wenn Sie nach vier bis sechs Wochen Training nicht mehr annähernd das Gefühl haben, Ihre Grenzen zu erreichen, können Sie beginnen, einen HIIT-Zirkel zu integrieren (siehe Seite 66 ff.).

REDUCE TO THE MAX

Sie haben sich in den letzten Wochen kontinuierlich gesteigert, sodass selbst die komplexen Übungen auf Stufe 3 keine unbewältigbare Herausforderung mehr darstellen. Gratulation! Wenn Sie für den Rest Ihres Lebens ein Training auf diesem Niveau absolvieren würden, blieben Sie für immer in guter Form. Wer möchte, kann sich aber auch noch weiter steigern: mit ausgeklügelten HIIT-Zirkeln. HIIT, das ist die Abkürzung für High-Intensity-Interval-Training – Feinschliff für Ihre Muskeln und Härtestest für Ihre neu erworbene Leistungsfähigkeit. Deshalb ist das HIIT-Programm auch nichts für Einsteiger. Es ist vielmehr als Krönung für all jene gedacht, die sich in den Wochen davor gründlich mit dem Theraband darauf vorbereitet haben.

Um den maximalen Trainingseffekt zu erreichen, wurden die Supersätze zu einem Zirkeltraining ausgebaut, bei dem auf das ausgiebige Verschnaufen zwischen den Einheiten verzichtet wird. Die hohe Intensität ist hier entscheidend. Sie sollten die Belastung während des Zirkels als »sehr schwer« einstufen.

Jeder, der nach diesem Prinzip trainiert, muss sich darüber im Klaren sein, dass dieser Teil wesentlich anstrengender ist als die vorangegangenen 8-Minuten-Einheiten. Ersetzen Sie daher zuerst nur eine, später dann zwei der bewährten 8-Minuten-Workouts durch dieses Intensivtraining. Ist Ihnen die Anstrengung noch zu hoch, verweilen Sie noch zwei bis drei Wochen auf Stufe 3 und steigen dann erneut in den Zirkel ein. Grundsätzlich sind Sie jetzt auf einem Niveau angekommen, auf dem Sie Ihre Komfortzone wieder einmal verlassen müssen. Daher sind die Zirkel keine Spaziergänge. Gefragt ist Ihre Bereitschaft, alles zu geben.

HIIT im Überblick

- ▶ Bereiten Sie sich durch das 3-Stufen-Programm gründlich auf die Belastung vor.
- ▶ Ersetzen Sie erst eine, später bis zu zwei 8-Minuten-Workouts durch ein Zirkeltraining. Zu anstrengend: Dann warten Sie noch einmal zwei bis drei Wochen, und bereiten Ihren Körper mit drei bis vier »normalen« 8-Minuten-Theraband-Workouts pro Woche weiter auf die Zirkel vor.
- ▶ Das HIIT-Trainingsprogramm finden Sie ab Seite 66.

IHR FITNESS-FAHRPLAN



Ein gutes Trainingsprogramm wächst mit Ihren Fähigkeiten. So steigern Sie nach und nach Ihre Leistungsfähigkeit, und das Training wird nie eintönig.

STUFE 1

• Seite 46 •

Hier schaffen Sie das Fundament Ihres neuen Körpers: Die **Hauptmuskelgruppen** werden entwickelt, Kraft und Beweglichkeit gesteigert.

Empfinden Sie Ihr Training nur noch als mittelschwer, wechseln Sie in die nächste Stufe.

STUFE 2

• Seite 52 •

Die Übungen werden etwas komplexer. Jetzt schulen Sie neben der Kraft auch die **Gelenkigkeit** und **Koordination**. Ihre Muskeln lernen, optimal zusammenzuarbeiten.



HIIT-ZIRKEL

• Seite 66 •

Sie wollen nicht bloß in Form sein? Sie wollen mehr? Dann mobilisieren Sie aller vorher erfolgreich erarbeiteten Kräfte mit den **HIIT-Zirkeln**.

**VOLLE
KRAFT
VORAUSS!**

STUFE 3

• Seite 58 •

Das Training wird noch intensiver und fordert neben den großen Muskelgruppen auch die kleinen, stabilisierenden Kraftpäckchen, die Ihren **Körper im Gleichgewicht** halten. Die Kombi mit teils dynamischen Bewegungen macht es endgültig zum Figurhit.

DER BODYCHECK: WIE FIT SIND SIE?

Jetzt mal ganz ehrlich: Wissen Sie, wie fit Sie wirklich sind? Mit diesem kurzen Selbsttest können Sie Ihr tatsächliches Kraftlevel ermitteln. Denn wer seinen eigenen Fitnessstand kennt, kann nicht nur im Freundeskreis glänzen, sondern auch effektiver trainieren.

Der chilenische Schriftsteller Pablo Neruda hat einmal gesagt: »Ketten spürt, wer sich bewegt.« Genauso ist es mit unserem Körper. Wird er nicht regelmäßig herausgefordert, spüren wir auch seine Grenzen nicht.

Vier einfache Übungen zeigen Ihnen in wenigen Minuten, wie viel Power tatsächlich in Ihren Oberschenkel-, Bauch-, Arm- und Brustmuskeln steckt und wie es um Ihre Koordination bestellt ist. Alles, was Sie dafür brauchen, sind ein Timer, ein Stift und ein Blatt Papier, um Ihre Ergebnisse zu notieren. Zählen Sie am Schluss die Punkte einfach zusammen, und Sie wissen Bescheid. Aber nicht schummeln.

Holen Sie das Beste aus sich heraus

Nutzen Sie den Bodycheck auch als Ihren persönlichen Vorher-nachher-Vergleich. Denn anhand der Ergebnisse und der anschließenden Bewertung erfahren Sie nicht nur, wo Ihre Schwachstellen liegen, sondern auch, wie Sie sich entwickeln. Mithilfe des 8-Minuten-Trainings werden Sie nämlich beim nächsten Durchgang sicher schon bessere Resultate erzielen. Überprüfen Sie daher in regelmäßigen Abständen Ihre Fortschritte, um anschließend Ihre

Trainingsstufe anzupassen und gegebenenfalls die Intensität zu erhöhen. Übrigens: Der Check hilft auch geübten Sportlern und Sportlerinnen, einseitige Belastungen zu vermeiden und das Beste aus sich herauszuholen.

Wichtig: Vermeiden Sie einen Kaltstart

Starten Sie den Test mit einem kurzen Warm-up – schon einige Minuten reichen aus. Sie setzen Ihren Körper sonst in kürzester Zeit intensivsten Belastungen aus. Von null auf hundert ist vielleicht für einen Sportwagen okay, für Ihren Körper jedoch ist es nicht zu empfehlen.

ARME UND BRUST: LIEGESTÜTZ

Dieser Test zeigt Ihnen an, wie kräftig Ihr Oberkörper ist. Absolvieren Sie dazu innerhalb von 30 Sekunden so viele Liegestütze wie möglich. Falls Sie nicht die gesamte Zeit durchhalten, zählen Sie die Liegestütze, die Sie noch korrekt ausführen konnten. Punkte gibt es nur für Wiederholungen, bei denen Sie den Körper bis unmittelbar über den Boden absenken und anschließend die Arme fast wieder strecken konnten – ohne dabei ins Hohlkreuz zu fallen oder einen Katzenbuckel zu machen.

- ▶ Männer gehen in den vollen Liegestütz, Frauen in den Kniestütz. Legen Sie sich dabei ein Handtuch unter die Knie, oder machen Sie die Liegestütze auf einer Gymnastikmatte.
- ▶ Setzen Sie die Hände unter den Schultern auf, und richten Sie die Ellbogen nach außen. Die Fingerspitzen zeigen nach vorn. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an. Rücken und Nacken bilden eine Linie.
- ▶ Heben Sie nun den Körper gerade wie ein Brett, bis Ihre Arme fast gestreckt sind. | 1 |
- ▶ Senken Sie dann den Körper ebenso gerade wieder bis fast zum Boden ab, indem Sie die Arme kontrolliert beugen. | 2 |



Auswertung

Wie viele sauber ausgeführte Liegestütze haben Sie geschafft?

- ▶ weniger als 20 Liegestütze: 1 Punkt
- ▶ 20–30 gute Liegestütze: 2 Punkte
- ▶ über 30 Liegestütze: 3 Punkte

STUFE 1: DIE BESTEN BASISÜBUNGEN

Schaffen Sie, was Kraft, Beweglichkeit und Koordination betrifft, eine solide Grundlage.

Sobald die Übungen Sie nicht mehr anstrengen, das dauert je nach individuellem Fitnessstand ungefähr sechs bis acht Wochen, können Sie die nächste Stufe erklimmen.

Beine & Po

BEIN SCHLANK

▶ TRACK 5

WIRKUNG: Strafft die Außenseiten der Oberschenkel und den Po.

- ▶ Legen Sie sich auf die rechte Seite, den Kopf auf dem Arm. Mit der linken Hand halten Sie die Enden des Therabands. Ziehen Sie die Knie nach vorn, sodass im Knie- und Hüftgelenk jeweils ein 90-Grad-Winkel entsteht.

1

Fußspitze zeigt nach vorn

Ferse führt die Bewegung

- ▶ Die freie Schlinge des Therabands legen Sie um den linken Fuß. Heben Sie das linke Bein dann etwas an.
- ▶ Strecken Sie nun das angehobene Bein langsam in Verlängerung des Oberkörpers gegen den Bandwiderstand aus. | 1 |
- ▶ Konzentrieren Sie sich ganz auf die Körperspannung, und führen Sie die Bewegung mit der Ferse. Indem Sie das untere Bein anwinkeln, vermeiden Sie, ins Hohlkreuz zu fallen.
- ▶ Seitenwechsel nicht vergessen.

SETZEN SIE NOCH EINS DRAUF!

Um das Ganze zu intensivieren, strecken Sie das Bein jedes Mal noch ein bisschen weiter nach oben Richtung Decke.



Hüfte parallel zum Boden

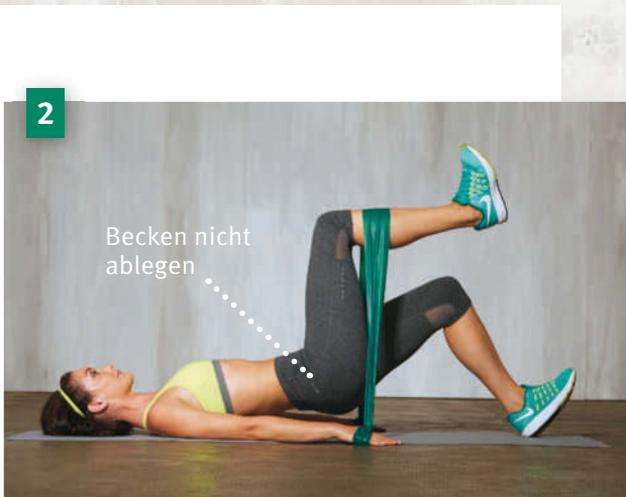
1

BECKENHEBEN

▶ TRACK 6

WIRKUNG: Eine tolle Übung zur Kräftigung der Oberschenkel-, Gesäß- und Rückenmuskulatur.

- ▶ Sie liegen auf dem Rücken, die Beine stehen angewinkelt auf dem Boden. Ziehen Sie ein Bein zur Brust heran, und legen Sie das Theraband über das Knie.
- ▶ Fixieren Sie das Band mit beiden Händen, indem Sie diese seitlich neben dem Körper flach auf den Boden pressen. Halten Sie das angewinkelte Bein im 90-Grad-Winkel, damit das Band nicht herunterrutscht.
- ▶ Lösen Sie nun das Gesäß von der Matte, bis die Oberschenkel mit dem Rumpf eine gerade Linie bilden. Halten Sie die Spannung in der Po- und Rumpfmuskulatur, damit das Becken nicht zur Seite kippt. | 1 |



2

Becken nicht ablegen

- ▶ Senken Sie das Gesäß langsam einige Zentimeter ab, und heben Sie es dann wieder nach oben Richtung Decke. Atmen Sie beim Absenken ein und beim Anheben aus. | 2 |
- ▶ Nicht vergessen: Wenn Sie fertig sind, ist das andere Bein an der Reihe.

INDIVIDUELL TRAINIEREN

So wird es leichter: Stellen Sie beide Beine auf dem Boden ab, legen Sie das Band auf Ihr Becken, und fixieren Sie es mit den Händen am Boden. **Sie wollen es lieber schwerer?** Dann spreizen Sie die Arme mehr zur Seite ab, um die Spannung zu erhöhen. **Noch schwerer?** Platzieren Sie das Stützbein auf der Sitzfläche eines Stuhls, während Sie das andere Bein weiter in der Luft halten. **Übrigens:** Je stärker Sie die aufgestellte Ferse zum Gesäß ziehen, umso mehr wird zusätzlich die Oberschenkelrückseite gestrafft.

HIIT-ZIRKEL 2

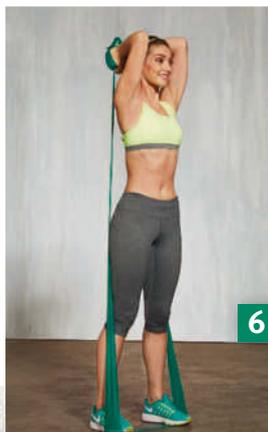
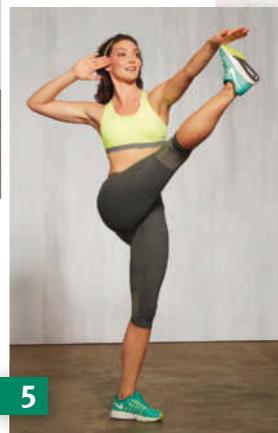
▶ TRACK 26

Strong is sexy: fit mit jeder Faser

Dieser Zirkel aktiviert besonders viele Muskelgruppen, treibt den Stoffwechsel richtig an und lässt dadurch nach und nach die Pfunde purzeln. Der effektive Übungsmix aus ausgewählten athletischen und funktionellen Übungen fordert Ihren ganzen Körper.

Konzentrieren Sie sich auf eine zügige, aber korrekte Bewegungsausführung. Wenn Sie es nicht schaffen, die Bewegung bis zum Schluss sauber auszuführen, schalten Sie einen Gang herunter und machen die leichtere Variante oder legen das Band zu Seite.

- 1 BURPEES (S. 43)
- 2 SUPERMAN (S. 62)
- 3 KNIEBEUGE-RUDER-KOMBI (S. 61)
- 4 BRUSTPRESSE-SPRUNG-KOMBI (S. 60)
- 5 SCHNELLES, HOHES BEIN (S. 40)
- 6 BEUGE-STRECK-KOMBI (S. 58)
- 7 SCHRÄGER CRUNCH (S. 57)
- 8 BASIC-CRUNCH (S. 51)



HIIT-ZIRKEL 3

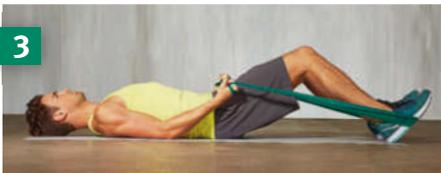
▶ TRACK 27

Flache und sexy Körpermitte

Mit diesem Workout bringen Sie Ihren Bauch in Topform. Und weil ein flacher Bauch immer auch mit einem starken Rücken und einem geringen Fettanteil zusammenhängt, trainieren Sie den Rücken gleich mit. So sind Sie kräftemäßig ausbalanciert und haben eine gesunde und aufrechte Körperhaltung, die Ihren Bauch richtig zur Geltung kommen lässt.

Vergessen Sie trotzdem nicht, auch beim Essen an die goldene Mitte zu denken. Was nützt eine definierte Bauchmuskulatur, wenn sie unter Fettpölsterchen versteckt ist?

- 1 AUSFALLSCHRITT-SPRUNG (S. 42)
- 2 RÜCKENZIEHEN (S. 49)
- 3 BASIC-CRUNCH (S. 51)
- 4 RUDERN IM SITZEN (S. 55)
- 5 X-KNIEBEUGE (S. 41)
- 6 RUMPFBEUGE (S. 63)
- 7 BEIN-LIFT (S. 53)
- 8 SCHRÄGER CRUNCH (S. 57)



DAS EFFEKTIVE TURBO-WORKOUT MIT DEM BELIEBTEN **FITNESSBAND**



- ▶ Wissenschaftlich belegt: Nur acht Minuten Workout regelmäßig durchgeführt reichen, um fit zu werden und zu bleiben.
- ▶ Sprechen Sie mit wenigen Übungen gleich mehrere Muskelgruppen an, und trainieren Sie maximal effektiv mit minimalem Zeitaufwand.
- ▶ Preiswert, praktisch und ohne Verletzungsrisiko: Dieses Workout ist sanft und intensiv zugleich.
- ▶ Auf der DVD und online finden Sie alle Übungen und sechs HIIT-Zirkel zum Mitmachen.

**Das optimale Multimedia-Paket
für zu Hause und unterwegs**



WG 464 Fitness
ISBN 978-3-8338-5833-8



9 783833 858338

www.gu.de

