

1. Record Nr.	UNINA9910156436903321
Autore	L. Roberts Dale
Titolo	Bauchmuskeltraining im Stehen - Das 15-Minuten Workout
Pubbl/distr/stampa	Chicago : , : One Jacked Monkey, LLC, , 2018 ©2018
ISBN	1-5071-5562-X
Descrizione fisica	1 online resource (31 pages)
Altri autori (Persone)	EhretMaximilian
Lingua di pubblicazione	Tedesco
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Nota di contenuto	Intro -- Titelseite -- Copyright-Seite -- Bauchmuskeltraining im Stehen - Das 15-Minuten Workout -- Inhaltsverzeichnis -- Einführung -- Vorteile dieser 10 Übungen -- Stehen vs. Sitzen oder Liegen -- Benutze mehr als deine Bauchmuskeln -- Core-Training -- Die 10 Übungen im Stehen Bauchstraffer -- Knieheber -- Vor- und Rückbeugen -- Seitenbeugen -- Taillendrehung -- Knie zu Ellbogen -- Helikopter -- Geschlossenes Seitenbeugen -- Beugen, Drehen & Berühren -- Taillenrotation -- Bauchmuskeltraining im Stehen 15-Minuten Workout Plan -- Die beste Zeit für das Workout -- Fazit -- Danke -- Über den Autor -- Ihre Rezension und Empfehlung machen einen Unterschied! -- Auf der Suche nach mehr großartigen Leseerlebnissen?.