Marcel Doll

50 Workouts

Fit in 7 Minuten

Einfach – effektiv – hochintensiv

© des Titels »Yoga für Schwangere« (978-3-03875-023-0/3-4)
2016 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.riva-verlag.de

riva

Inhalt

4 Fit in 7 Minuten

6 Kurz und knapp – das Wichtigste

6 So einfach setzen sich 7 Minuten zusammen

7 Workouts mit und ohne Geräte

8 Die richtige Übungsausführung

9 Die optimale Trainingsintensität finden

9 Andere Trainingsformen nicht vernachlässigen

10 Vor den 7 Minuten aufwärmen

10 5 einfache Mobilisationsübungen

12 Nach den 7 Minuten dehnen

14 Die Workouts

116 Die Übungen

141 Übungsregister

© des Titels »Yoga für Schwangere« (978-3-7423-0173-4)
2016 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.riva-verlag.de