



NEUER SPORTVERLAG

Empfohlen von



Badischer
Turner-Bund e.V.



Deutscher Gymnastikbund e.V.



Hamburg

Verband für
Turnen und Freizeit

Functional Faszien-Fitness ist der ultimative Guide zu Ihrem Ganzkörper-Workout. Er bietet funktionelle Fitness im höchsten Maße: Kraft, Agilität, Stabilität und Balance.

- Viele Workouts von einfach bis sehr schwer
- Verbesserung Ihrer körperlichen Fitness und Gesundheit
- Viele praktische Ernährungstipps für Ihren persönlichen Traumbody
- Inklusive zehn Trainingsprogrammen für jedes Leistungsniveau

In diesem Buch werden auf verständliche Art und Weise die wichtigsten Grundlagen zum Thema Trainingslehre erklärt sowie viele nützliche Anregungen und Tipps rund um die gesunde Sporternährung gegeben. Das Buch enthält eine große Anzahl an Workouts von leicht bis sehr schwer. Die jeweiligen Übungen sind mit detaillierten Bildfolgen verständlich aufgebaut. Darüber hinaus wird bei allen Workouts angezeigt, welche Muskeln hierbei beansprucht werden. Die einzelnen Kapitel sind systematisch aufgebaut und führen Sie vom Training gezielter Körperpartien bis zu komplexen Ganzkörperübungen.

Den aktuellen Themen Faszien-Training, Animal Moves, SLASHPIPE®-Training, Bodyweight-Training und Life Kinetik® wird jeweils ein eigenes Kapitel gewidmet. **Functional Faszien-Fitness** ist Ihr idealer Begleiter für ein perfektes Workout.

Ein abwechslungsreiches und gleichzeitig herausforderndes Training mit dem eigenen Körpergewicht – somit können Sie jederzeit und überall trainieren, um schlank und topfit zu werden.

Von Kindesbeinen an sind Sport und Bewegung ein fester Bestandteil von **Autor Martin Stengele**. Die praktischen Erfahrungen, die er in dieses Buch einfließen lässt, stammen aus seiner 25-jährigen Tätigkeit als Trainer. Nach seiner Ausbildung zum Sport- und Gymnastiklehrer verlagerte sich sein Schwerpunkt als Sportreferent auf den Bereich des Functional Training. Auch seine Erfahrungen als Personal-Fitness-Trainer spiegeln sich in diesem Buch wider. Functional Faszien-Fitness ist sein erstes Buch und fasst seine ganzen Erkenntnisse aus unzähligen Sportstunden, Lehrgängen und Workshops in kompakter Form zusammen.

ISBN 978-3-96416-010-2



9 783964 160102