Ressort: Gesundheit

Kostengünstig auf der Parkbank trainieren

Buch-Rezension

Hannover, 30.01.2020, 19:11 Uhr

GDN - Es gibt nicht viele Sportgeräte, die günstiger als eine Parkbank sind. Wir finden sie in der Stadt ebenso wie auf dem Land, im Park ebenso wie im Wald. Das neu erschienene Buch “Die Parkbank - Das neue Trainingsgerät“ liefert über 50 Übungen für ein effektives Outdoortraining.

Autor Holger Meier stellt zunächst das kleine Einmaleins des Trainings vor. Dabei erfährt der Leser unter anderem etwas über die Trainingshäufigkeit, aber auch die Regeneration. Der Schwerpunkt des Buches liegt auf der Vorstellung von Übungen. Der Oberkörper wird durch Liegestütze in unterschiedlichen Ausführungen trainiert. Wer den Drei-Punkt-Liegestütz noch nicht kannte, wird ihn nach dem Durchlesen des Buches erklären können. Rumpfübungen kommen ebenso wenig zu kurz wie Anleitungen für Beine und Po und Ganzkörperübungen.

Die Übungen sind verständlich erklärt und aussagekräftig bebildert. Sie werden mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden vorgestellt. Sehr hilfreich sind die mitgelieferten Trainingspläne. Nach dem Durchlesen des Buchs werden sich sicherlich viele Sport-Fans auf die Suche nach einer Parkbank machen. Der eine oder andere wird im eigenen Garten fündig werden.

Das Buch ist im Meyer & Meyer-Fachverlag erschienen. Es besteht aus 248 Seiten und rund 200 Abbildungen. Es hat die ISBN-Nr.: 978-3-8403-7686-3 und kostet 20 Euro. Es ist damit günstiger als viele Monatsbeiträge in einem Fitness-Studio - Folgekosten fallen zudem nicht an.

Bericht online:
https://www.germandailynews.com/bericht-123072/kostenguenstig-auf-der-parkbank-trainieren.html

Redaktion und Veranwortlichkeit:
V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Hartmut Butt

Haftungsausschluss:
Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich. Hartmut Butt

Editorial program service of General News Agency:
UPA United Press Agency LTD
483 Green Lanes
UK, London N13NV 4BS
contact (at) unitedpressagency.com
Official Federal Reg. No. 7442619