

DAS MUSKEL WORKOUT

FÜR STRAFFE ARME & STARKE SCHULTERN



Prof. Dr. Ingo Fröhse

Inhalt

[Hinweis zur Optimierung](#)

[Über den Autor](#)

[Vorwort](#)

[Basics Rund um die Muskeln](#)

[Muskeln – was sie so wertvoll macht](#)

[Zehn Übungen für Arme und Schultern](#)

[Sie sind Ihr eigener Personal-Trainer](#)

[Aufwärmen ist wichtig!](#)

[Unterarm und Oberarm](#)

[Schultern und Nacken](#)

[Buchhinweis](#)

[Impressum](#)

[Garantie](#)

[Anzeige](#)

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite und iBooks (iPad) optimiert. Auf anderen Lesegeräten oder Lese-Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.



ÜBER DEN AUTOR

PROFESSOR DR. INGO FROBOESE ist Universitätsprofessor für Prävention und Rehabilitation an der Deutschen Sporthochschule Köln, der weltweit größten Sportuniversität. Dort leitet er als Sportwissenschaftler mit dem Arbeitsschwerpunkt Gesundheitswissenschaften das Zentrum für Gesundheit. Sein Lehr- und Forschungsgebiet ist die Gesundheitsförderung, die Prävention und die Sporttherapie. Er ist wissenschaftlicher Berater zahlreicher Krankenkassen und hält regelmäßig Vorträge zum Thema Fitness, Rücken und Gesundheit.

Als einer der führenden Gesundheitsexperten in Deutschland berät er fast alle großen deutschen Magazine und ist auch im Fernsehen präsent. Seit 2010 begleitet er im TV Frauen, Männer und Kinder, die gesünder, fitter und schlanker werden wollten. Bei GU hat er bereits einige

erfolgreiche Titel geschrieben, u.a. »Das Turbo-Stoffwechsel-Prinzip« und »Rücken-Akut-Training«.