

Kevään fitness-kirjojen parhaimmista edustava *Kehonpainoharjoittelun käsikirja* opastaa lukijan huippukuntoon ilman kuntosalia

Sotilaskouluttaja Mark Laurenin vuosia hioutuneen, hämmästyttävän tehokkaan kuntoiluohjelman perustana toimivat yksinkertaiset harjoitukset, joiden vastukseksi tarvitsee ainoastaan oman kehon painon. Fyysisen harjoittelun ohella Lauren tarjoaa takuuvarmoja motivaatio-oppeja ja järkeviä ravintovinkkejä. Tulosten saamiseksi ei tarvitse treenata kuin 20–30 minuuttia päivässä ja kolmesta neljään kertaa viikossa. Harjoitukset on suunniteltu niin, että niitä voi tehdä missä vain ja milloin vain: kotona, pihalla, hotellihuoneessa tai toimistossa.

*Kehonpainoharjoittelun käsikirjassa* lukija saa selkeiden opastusten ja 125 harjoituksen avulla treenattua kehon jokaista lihasta kaulasta kantapäihin. Tehokkaat kehonpainoharjoitukset edistävät aineenvaihduntaa paremmin kuin kuntosalilla huhkiminen, polttavat enemmän rasvaa kuin aerobinen liikunta ja ovat turvallisempia kuin kumpikaan edellä mainituista.

Mark Lauren toimii Yhdysvaltain puolustusvoimien fyysisen koulutuksen asiantuntijana. Hän on myös erikoisjoukkojen taistelunhallintajoukkojen jäsen, triathlonisti ja thainyrkkeilijä. Hän on valmentanut lähes tuhatta sotilasta vaativiin erikoisjoukkojen tehtäviin.



**Mark Lauren (yhdessä Joshua Clarkin kanssa)**

***Kehonpainoharjoittelun käsikirja***

Alkuteos: *You Are Your Own Gym*

Suomentaja: Teija Hartikainen

ISBN: 978-952-260-222-0

Nidottu, 240 s.

27.00 €

**Lisätiedot ja arvostelukappaleet: Sanni Juvonen, [sanni.juvonen@basambooks.fi](mailto:sanni.juvonen@basambooks.fi)**