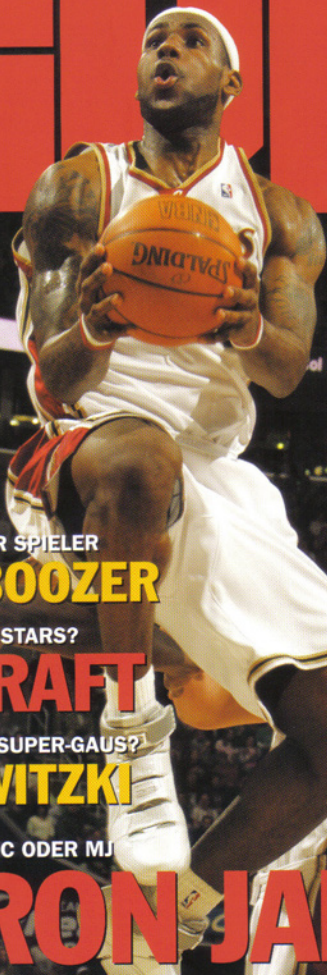


● BASKETBALL FOR LIFE

ISSUE 39
06/2007
JUNI 2007

FILIF

PLAYOFFS
2007



BÖSES KARMA, BÖSER SPIELER

CARLOS BOOZER

WER SIND DIE NEUEN STARS?

NBA DRAFT

DIE ANATOMIE EINES SUPER-GAUS?

DIRK NOWITZKI

VOR DER WAHL: MAGIC ODER MJ?

LEBRON JAMES

STORYS

Yao Ming :: Tyson Chandler :: Toronto Raptors :: Luke Walton
Free Agents 2007 :: Adrian Dantley :: Cleveland Cavaliers
Walter Herrmann :: Renaldo Balkman :: Josh Boone

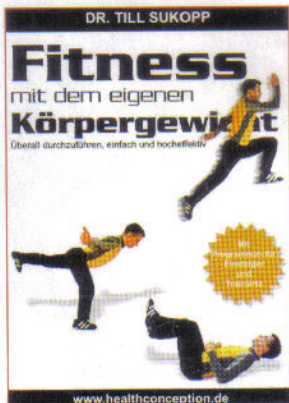
06 **3,90 €**

4 196294 903908

Osterreich	4,00 €
Schweiz	7,80 SFr
Belgien/Lit.	4,80 €
Italien	5,20 €
Spanien	5,20 €

ISSUE 39 WWW.FIVEMAG.COM

FITNESS MIT DEM EIGENEN KÖRPERGEWICHT



Sommerzeit, Vorbereitungszeit. Das kennen wir alle. Wer es ins neue Team schaffen oder im alten eine neue (bessere) Rolle spielen will, muss sich jetzt schinden. Denn nur wer topfit in die Saisonvorbereitung kommt, zieht die Aufmerksamkeit des Coaches auf sich und kann sich für höhere Aufgaben (und mehr Würfe) empfehlen!

Einen idealen Weg zum Erreichen dieses Ziels zeigt das neue E-Book von Dr. Till Sukopp. „Fitness mit dem eigenen Körpergewicht“ verspricht im Titel, was es auf seinen 398 Seiten hält. Ohne Hanteln oder andere teure Gerätschaften zeigt das mit knapp 1.000 Fotos anschaulich illustrierte Buch

den Weg zu verbesserter Leistungsfähigkeit. Dabei handelt es sich allerdings nicht nur um rein vorbeugende Maßnahmen gegen Rücken- und Gelenkverletzungen, wie sie vom Besuch beim Physiotherapeuten bekannt sind. Leistungs-/Freizeitsportler können mit Hilfe des Buches Spritzig-, Schnelligkeit und Explosivität steigern (Stichwort: erster Schritt, Dunk), die Körpermitte kräftigen und die leider immer wieder unterschätzte Koordination verbessern. Außerdem verhelfen die Trainingsprogramme zu einer echten „Körperkraft“, die den Showmuskeln der Leute von der Fitnessbude um die Ecke wirklich meilenweit voraus ist.

Ferner zeigt Dr. Sukopp, wie durch gezieltes Krafttraining die Fettverbrennung angekurbelt werden kann, ohne vorher endlos lange Stunden auf dem Ergometer oder im Stadtwald geschuftet zu haben. Und schlussendlich versetzt „Fitness ...“ jeden Leser in die Lage, ohne weiteres ein eigens auf ihn abgestimmtes Trainingsprogramm zu erstellen und dieses seinen individuellen Fortschritten stufenweise anzupassen. Kurz: Dieses E-Book ist der perfekte Begleiter durch den Sommer sowie die Saison. Euer Spiel wird es euch danken.

„Fitness mit dem eigenen Körpergewicht“ von Dr. Till Sukopp gibt es exklusiv auf www.healthconception.de zum Download. Preis: 25 Euro.



GAMES



BOOK