



Manuel Eckardt

## Das 5-Minuten-High-Intensity-Training

184 Seiten, 140 Abbildungen  
15,5 x 21,0 cm, Softcover  
ISBN 978-3-86910-330-3  
€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

### Die Workout-Geheimwaffe!

Kurze, knackige Trainingseinheiten statt langer Trainingszeiten: Mit nur fünf Minuten effektivem Training pro Tag verhilft Manuel Eckardt zu mehr Leistung, mehr Muskeln und weniger Fett. Wie das geht? Mit High-Intensity-Training! Die Muskeln werden mit hoher Intensität bis zur völligen Erschöpfung belastet. Das führt zu einem schnellen und effektiven Muskelwachstum bei gleichzeitiger Reduktion von Körperfett. Das 5-Minuten-High-Intensity-Training ist aber nicht nur etwas für Fitnessprofis: Es richtet sich an alle Menschen, die wenig Zeit haben, aber trotzdem effektiv etwas für ihren Körper tun wollen: abwechslungsreich, ganzheitlich und ausgewogen.

### Aus dem Inhalt

- High-Intensity-Training: Mehr als ein Trend!
- Für wen ist HIT geeignet?
- Mehr Muskelkraft für mehr Gesundheit
- Das A und O: Richtig trainieren
- Die mentale Seite
- Was der Körper braucht: alle Nährstoffe
- 4 Wochen Übungsplan

### Der Autor

Manuel Eckardt ist Gesundheitsexperte und unterrichtet mit großer Begeisterung Fitness in all ihren Facetten. 2009 hat er pur-life.de ins Leben gerufen, das erste und größte Live-Portal für Gesundheit und Fitness im Netz, das es seinen Benutzern ermöglicht, überall und jederzeit zu trainieren. Neben einer Auswahl von über 2.500 Kursvideos in mehr als 50 Kategorien bietet das Portal Gesundheitscoaching in verschiedensten Bereichen. Es wurde bereits mehrfach ausgezeichnet. Manuel Eckardt ist Entwickler und Erfinder von verschiedenen Trainingskonzepten, unter anderem des 5-Minuten-Trainings.



### Der Autor steht für Interviews gerne zur Verfügung.

Pressekontakt

Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG | 30130 Hannover

Lisa May | PR & Werbung humboldt | Telefon 0511 8550-2562 | Fax 0511 8550-992562 | [may@schluetersche.de](mailto:may@schluetersche.de)

Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Gerne auch digital an: [may@schluetersche.de](mailto:may@schluetersche.de) Vielen Dank!