

Pressemitteilung

Jedes Körperteil eines Menschen besitzt eine wichtige Funktion – nicht zuletzt unserer Po. Und doch wird gerade seine Aufgabe, nämlich zu einer gesunden Körperhaltung beizutragen, massiv unterschätzt. Man deutet zwar in der Glamour-Welt immer wieder an: „Das Hinten ist das neue vorne“, aber das „Hinten“ trainieren tatsächlich die wenigsten Promis. „Ein Zustand, den es dringend zu verändern gilt“, betont der sympathische Berliner Personal Trainer und Health Coach Sebastian Finis in seinem zweiten Buch „Sexy Hintern – Das 13-Wochen P(r)ogramm“, das sich an alle richtet, die ihren Po zu einem schönen, aber gestärkten Hingucker machen möchten.

Was steckt hinter den Po-Muskeln?

Die Po-Muskulatur trägt maßgeblich zu einer gesunden Körperhaltung bei. Es ist bewiesen, dass ein kräftiger Hintern alle Bewegungen im Alltag und in verschiedenen Sportarten ökonomischer ablaufen lässt. Sprich: Es wird uns deutlich leichter fallen, etwas zu heben und zu tragen, zu laufen und zu springen, wenn wir durch den Po ein entsprechendes Fundament besitzen. Gleichzeitig beugen wir automatisch einer ganzen Reihe von Verletzungen und Leiden vor. Wie ist das möglich?

„Das ist einfach erklärt: Die Kräftigung des großen Gesäßmuskels verbessert die natürliche Kurve des unteren Rücken im Lendenwirbelsäulenbereich sowie die Beckenkipfung. Denn die Po-Muskeln üben nun einen starken Zug auf das Becken aus, wodurch die

Ihr persönlicher Pressekontakt

Sarah Schmitz

Tel.: +49 (0) 241 95810-34

E-Mail: sarah.schmitz@m-m-sports.com

Körperhaltung optimiert wird.“, erklärt der Autor Sebastian Finis. So leiden Menschen mit einem trainierten Hintern weniger oft an Bandscheibenvorfällen, Knieschmerzen, Kreuzbandrissen und Zerrungen.

Mehr Kraft und Leistungsfähigkeit im Alltag und Sport

Ein wohlgeformter Hintern steigert demnach für die Lebensqualität jedes Einzelnen in den verschiedensten Situationen. Der Po-Experte hat im Buch mehr als 80 Übungen in verschiedenen Variationen zusammengestellt und anschließend zu 13 innovativen Wochentrainingsplänen gebündelt, um auch Einsteigern ein gezieltes und qualitativ gutes Po-Training zu ermöglichen. Die Übungen sind in erster Linie hüftdominante Übungen, die man mit gestreckten und angewinkelten Beinen durchführt, um die Aktivität jeder Muskelgruppe zu erhöhen und die Streckerkette (Rücken, Gesäß, Oberschenkel) unter Spannung zu setzen. Ergänzend zu dem Kraft-, Ausdauer,- und Beweglichkeitstraining für den „sexy Hintern“ stellt Sebastian Finis außerdem heraus, welche Bedeutung die Ernährung und die richtigen Rezepte für die Gesäßmuskulatur hat.

Bibliografische Angaben:

Sebastian Finis

Sexy Hintern – Das 13-Wochen P(r)ogramm

256 Seiten, 317 Fotos, in Farbe

Paperback, 19,5 x 23,5 cm, 1. Auflage August 2018

ISBN 978-3-8403-7612-2, 19,95 € [D]

Ihr persönlicher Pressekontakt

Sarah Schmitz

Tel.: +49 (0) 241 95810-34

E-Mail: sarah.schmitz@m-m-sports.com

Über den Autor

Sebastian Finis ist studierter Sportwissenschaftler. Er arbeitet als Health Coach, Personal Trainer und freier Journalist in Berlin. Seine Kernkompetenzen hat er im Bereich Functional Training und Prävention. Er meidet Kraftmaschinen, liebt dafür Übungen mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit Kleingeräten. In den vergangenen 15 Jahren begleitete er hunderte Frauen und Männer mit seinem funktionellen Ganzkörpertrainingsansatz zum Ziel. Dabei fiel ihm auf, dass bei vielen Menschen die Pomuskulatur unterentwickelt ist – ein Grund, sich mit dieser Thematik näher auseinanderzusetzen.

Verlagskurzporträt:

Der Meyer & Meyer Verlag bietet die passende Literatur für jeden gesundheitsorientierten, fitnessbegeisterten und sportinteressierten Leser. Seit über 30 Jahren steht unser Logo, „Die gelbe Ecke“, für Expertenwissen von anerkannten Autoren, geprüfte Inhalte durch Partner-Verbände, moderne Layouts und hochwertige Ausstattung sowie innovative und einzigartige Buchprojekte. Der familiengeführte Meyer & Meyer Verlag ist DER renommierteste Sportverlag — in Deutschland und der englischsprachigen Welt. Egal, ob interessierte Hobby- oder Profisportler oder Trainer im Leistungssportbereich, in unserem vielfältigen Verlagsprogramm findet jeder ein Fachbuch, das ihn bewegt.

Ihr persönlicher Pressekontakt

Sarah Schmitz

Tel.: +49 (0) 241 95810-34

E-Mail: sarah.schmitz@m-m-sports.com