

Fitness



Dieses Poster zeigt, wie ein gut durchdachtes Ausdauer- und Kräftigungsprogramm richtig angewendet wird. Gestartet wird bei diesem Programm mit Aufwärmübungen, danach werden Trainingseinheiten für Bauch, Rücken, Oberschenkel/Po "vorgeturnt". Sämtliche Übungen sind ohne Hilfsgeräte durchführbar und gut für das Training zu Hause geeignet. Um einen Effekt zu erzielen, brauchen Sie sich nur sechs bis zehn Übungen für Ihr persönliches Programm auszuwählen.