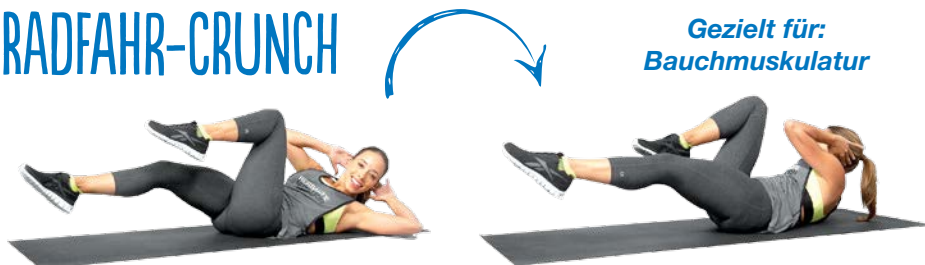


4 ÜBUNGEN FÜR EIN GUTES KÖRPERGEFÜHL IM SOMMER

Die wärmere Jahreszeit steht vor der Tür, und wir alle wollen jetzt mit einem unkomplizierten Training einen straffen Sommerkörper bekommen. Die HERBALIFE-Fitnessexperte Samantha Clayton hat dafür genau die richtigen Übungen. Mit Gewichten erhöhen Sie die Intensität – und mit 10 weiteren Wiederholungen fordern Sie sich bei diesem Workout noch mehr heraus.

RADFAHR-CRUNCH

Gezielt für:
Bauchmuskulatur



Vereinfachtes Radfahren: Als Anfänger können Sie ein Bein mit angewinkeltem Knie auf dem Boden lassen und sich auf eine Seite konzentrieren.

AUSFALLSCHRITT

Gezielt für:
Beine & Rumpfmuskulatur



Ideale Haltung: Brust raus, Kinn hoch, Bauchmuskeln angespannt. Achten Sie beim Ausfallschritt darauf, dass das vordere Knie direkt über dem Fußgelenk ist und das hintere Knie zum Boden zeigt.

BRÜCKE

Gezielt für:
Gesäßmuskeln



Ein Grad mehr: Halten Sie die Brücke 30 Sekunden lang oder heben und senken Sie Ihren Körper 30 Sekunden lang ein paar Zentimeter, um noch intensiver an der Gesäßmuskulatur zu arbeiten.

KNIEBEUGE

Gezielt für:
Beine & Gesäßmuskeln



Zielsetzung von Kniebeugen: Die Oberschenkel müssen parallel zum Boden sein, und halten Sie den Rücken gerade. 10 Sekunden halten, bevor Sie sich mit Druck auf den Fersen wieder aufrichten. Dabei die Gesäßmuskulatur anspannen.



NAME
SAMANTHA CLAYTON

AFAA, ISSA,
SENIOR DIREKTORIN
FITNESSSCHULUNGEN
WELTWEIT VON
HERBALIFE.

Fragen Sie *die Experten:* VIEL TRINKEN UND SPORT TREIBEN!

„Sie müssen immer darauf achten, vor, während und nach dem Sport ausreichend Wasser zu trinken. Wasser reguliert die Körpertemperatur, dient als Schmierstoff für Gelenke und transportiert Nährstoffe in die Zellen. So bleiben Sie gesund. Bei nicht ausreichender Versorgung mit Flüssigkeit kann Ihr Körper keine Höchstleistungen erbringen. Wenn Sie sich gut mit Flüssigkeit versorgen, bleiben Sie bei Ihrem Trainingsprogramm in Bestform.“

Sprechen Sie heute Ihr Mitglied auf Herbalife24 CR7 Drive an

Köstliches Sportgetränk
mit Kohlenhydraten und
Elektrolyten für gute
Versorgung mit Flüssigkeit.*



WWW.HERBALIFE24.CH

* Kohlenhydrat-Elektrolyt-Lösungen verbessern die Wasseraufnahme während körperlicher Belastung und tragen zur Erhaltung der Ausdauerleistung während längerer Übungen bei.