

Fit x 6

Fit x 6 ist Bestandteil von Magic Slim System / Home. Eine fantastische Möglichkeit, drei „Fliegen“ mit einer Klappe zu „schlagen“.

- Optimal geeignet für eine optimale Fettverbrennung
- Perfektes Kraft- und Muskeltraining für den gesamten Körper
- Einfaches, aber höchst wirkungsvolles Herzkreislauftraining.
- Kinderleicht und Alltagstauglich

Ausführliche Erklärungsvideos findest du auf unseren Internetseiten www.gesundheitszentrum-vollert.de und www.magic-slim-system.de

1. Schulter Nacken Drücken

Ausgangsposition: Stolze Haltung, Schulterbreiter Stand, Hantel vor der Brust



- Strecke die Arme fast völlig nach oben durch, so dass du die Langhantel über deinem Kopf hältst
- Führe sie wieder zurück in die Ausgangsposition

2. Rumpfbeugen/ Kreuzheben

Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand



- Führe die Hantel an deinen Oberschenkel entlang nach unten, bis auf Höhe der Knie
- Achte darauf, nur den Rücken zu beugen, nicht die Knie und im Hohlkreuz zu bleiben

- Ziehe beim hochkommen deine Schultern nach hinten
- Gehe für die Variante des Kreuzhebens, so tief du kannst nach unten, wobei auch hier die Hantel stets am Körper entlang geführt wird und die Schultern hinten sind

3. Kniebeuge

Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand

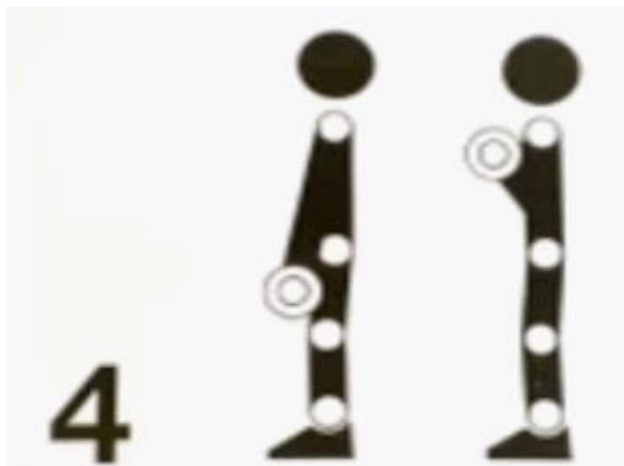
Wähle einer der drei Varianten und platziere entsprechend deine Hantel



- schiebe deine Hüfte nach hinten, als würdest du dich setzen wollen, gehe so tief es geht
- der Rücken bleibt gerade und die Knie gehen nicht über die Fußspitze
- komme wieder in die Ausgangsposition

4. Bizeps

Ausgangsposition: greife die Stange etwas weiter als schulterbreit vor dir



- Führe die Stange nach oben, auf Höhe deiner Schultern
- Lasse sie wieder ganz nach unten sinken in deine Ausgangsposition

5. Rudern

Ausgangsposition: Greife die Hantel schulterbreit, stelle deine Füße schulterbreit auseinander und beuge deinen Oberkörper leicht nach vorne und gehe leicht in die Knie



- Führe die Stange an deinen Oberschenkeln entlang und ziehe sie zu deinem Becken hin
- Achte darauf, dass deine Schulterblätter beim nach oben ziehen zusammenkommen und deine Ellenbogen so nah wie

möglich am Körper sind

6. Waden

Ausgangsposition: Schulter- bis Hüftbreiter Stand, die Hantel hängt vor dir



- stelle dich auf deine Zehenspitzen
- komme wieder auf den ganzen Fuß zurück

Wir wünschen dir viel Spaß beim trainieren!