

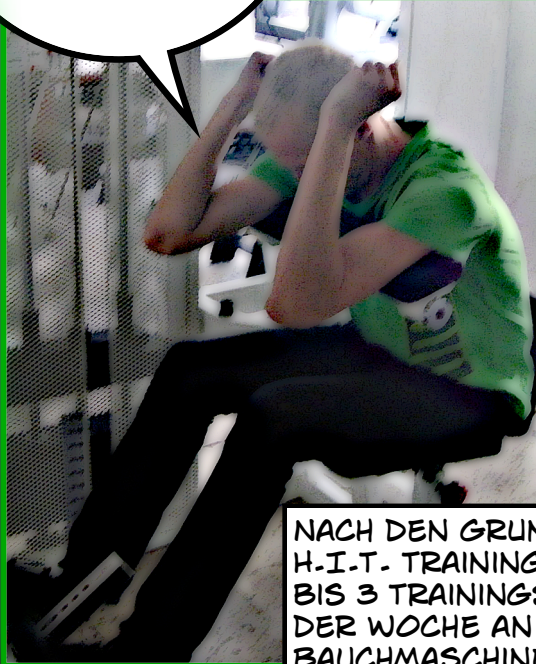
The ultimate Guide

ICH WÄHLE EIN HOHES GEWICHT, MIT DEM ICH GERADE NOCH 3 MAL 8 WIEDERHOLUNGEN SCHAFFE.

make your one-pack to a six-pack



ES IST WICHTIG AUCH WIRKLICH ISOLIERT DEN BAUCHMUSKEL UND NICHT ETWA DEN HÜFTBEUGER ZU TRAINIEREN. DIES ERREICHST DU MIT CHRUNCHS BEI AUFGESTELLTEN FÜßEN UND FERSENDRUCK. BEI ÜBUNGEN BEI DEN DU DEN FUß EINHÄNGST TRAINIERST DU DEN HÜFTBEUGEMUSKEL.



NACH DEN GRUNDSÄTZEN DES H.I.T. TRAININGS GEHÖREN 2 BIS 3 TRAININGSEINHEITEN IN DER WOCHE AN DER BAUCHMASCHINE UNBEDINGT DAZU



OB JEMAND DEIN SIX-PACK SIEHT ODER NICHT, HÄNGT MAßGEBLICH VON DEINEM KÖRPERFETTGEHALT AB. DESHALB IST AUSDAUERTRAINING UNBEDINGT ERFORDERLICH. AM SCHNELLSTEN VERBRENNST DU DAS KÖRPERFETT BEI DEN INDOOR-CYCLING-KURSEN.

MERKE:
MAN KANN NICHT SELEKTIV ABNEHMEN :-(
DAS HEIßT, NUR WEIL DU EIN PAAR BAUCHMUSKELÜBUNGEN MEHR MACHST, NIMMST DU DESHALB AM BAUCH NICHT MEHR AB!



DIE BESTBODY BIPHASE FAT BURN AMPULLEN MIT L-CARNITIN, GRÜNTÉE-EXTRAKT UND GUAYANA FÖRDERN DIE FETTVERBRENNUNG UND GEBEN DEN KICK FÜRS TRAINING.



BEIM TRX-TRAINING BEÜBST DU TIEFE BAUCHMUSKEL-SCHICHTEN DIE MIT HERKÖMMLICHEN TRAINING NICHT ERREICHT WERDEN.



NÜTZE AM ENDE DEINER TRAININGSEINHEIT DIE VIBRATIONSPLATTE UM DAS LETZTE AUS DEINEN BAUCHMUSKELN HERAUSZUHOLEN