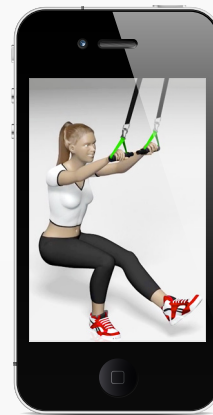


Fitness Revolution

Einfach - Effektiv - Zeitsparend

Das einfachste Fitnesskonzept unserer Zeit! Motivation, Spaß und Abwechslung für Ihr Training mit Kleingeräten von Fitness Revolution plus einem individuellen Ernährungskonzept.

Unser Experten Team garantiert die besten Übungen und Programme für Sie!
 Ein Klick und Los geht's! www.fitness-revolution.me



Die Fitness Revolution gibt es in 2 Ausführungen:

- 1) Als Online Version für alle Desktop PC's, Laptop PC's und Tablet Rechner.
- 2) Als Mobile Version für alle iPhones, Android-Smartphones und Blackberrys.



Scannen Sie den QR-Code auf der Verpackung mit Ihrem internetfähigen Handy oder Smartphone und erhalten Sie Ihr Trainingsprogramm direkt.

Alles was Sie brauchen, ist eine QR-Reader-App, also ein Software-Modul für Ihr Handy. Diese gibt es sowohl für das iPhone, Android-Smartphones, Blackberrys und andere Geräte gratis im Internet.

Bewegung und Ernährung im Einklang!

Gewusst wie!? Am Anfang des persönlichen Fitnesserfolges steht das richtige Verhalten in puncto Bewegung und Ernährung. Fitness Revolution bietet direkt ab Start das richtige Programm an!

Individuelle Filter führen immer zu Ihrem persönlichen Programm und zu einfachen Echtzeit Videoanleitungen für beste Erfolge! Melden Sie sich noch heute online unter: www.fitness-revolution.me an und erhalten Sie

100% kostenfrei* Ihr maßgeschneidertes Bewegungs- und Ernährungskonzept, konzipiert von unserem Fitness Revolution Experten Team. Einfach-Effektiv-Zeitsparend

Auf der Rückseite finden Sie eine kleine Auswahl an Übungen. Die gesamte Vielfalt - individuell auf Sie zugeschnitten - finden Sie in unserem Online-Portal.

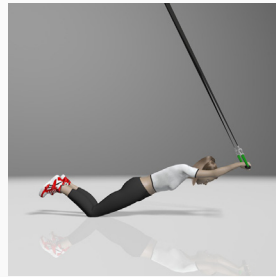
Viel Spaß wünscht Ihnen Ihr Fitness Revolution Team.



Ihre Fitness Revolution unter: www.fitness-revolution.me



Übungsanleitung: Balance Trainer



01. Push Out (mit Trainingsstange)

Auf Matte oder Fußboden knien - Griff schulterbreit greifen - leicht nach vorne lehnen und abstützen - Arme leicht gebeugt halten - Körper strecken, langsam absenken und Arme nach vorne führen - **Achtung!!** die mögliche Tiefe der Bewegung hängt vom individuellen Fitnesslevel ab - Position kurz halten, wieder in Ausgangsposition zurückkehren und wiederholen.



02. Liegestütz (mit Trainingsstange)

Auf Matte oder Fußboden knien - Griff außen greifen - leicht nach vorn lehnen und abstützen - Arme leicht gebeugt halten - Körper langsam zur Stange absenken, dabei Hüfte gestreckt halten - wieder hochdrücken und wiederholen.



03. Klimmzug (mit Einzelgriffen)

Einzelgriff im Stehen auf Höhe der Brust greifen - Füße nach vorn versetzt aufstellen - in die Hocke gehen und Oberkörper senkrecht hängen lassen - Körper hochziehen - dabei die Arme leicht mit der Kraft der Beine unterstützen - langsam herablassen und wiederholen.



04. Kniebeuge, einbeinig (mit Einzelgriffen)

Griffe auf Bauchhöhe mit beiden Händen greifen - Arme leicht gebeugt unter Spannung halten - auf ein Bein stellen, anderes Bein leicht nach vorn führen - Körper langsam nach hinten unten absenken - wieder in Ausgangsposition hochdrücken - wiederholen - mit dem anderem Bein die gleiche Routine durchführen.



Ihre Fitness Revolution unter: www.fitness-revolution.me