

# Sexy Kurven

durch Krafttraining  
im HappyFit

**B**ei Frauen überwiegt der Wunsch nach einer straffen und schlanken Figur. Das führt dazu, dass die Damen sehr behutsam an ihr Training herangehen. Aus Angst vor zuviel Muskeln werden oftmals Übungen vermieden, die eher für Männer als geeignet angesehen werden. Vergessen Sie das Vorurteil, Muskeln bei Frauen, das geht gar nicht. Die Anzahl jener Frauen steigt ständig, die einen gut proportionierten und gut durchtrainierten Body haben wollen. Und den trainieren und formen sie mit Hanteln und Geräten. Die Gefahr, dass eine Frau zu muskulös wird, ist schon wegen des Hormonhaushalts nicht möglich. Stämmige Fußballer-Beine und Popeye-Oberarme sind also kaum zu befürchten. Mit dem für Sie passenden Krafttraining können Sie nicht nur die Konturen ihres Körpers straffen, sondern die Proportionen so optimieren, dass das Gesamtbild harmonisch wirkt. Krafttraining

verjüngt, reduziert den Körperfettanteil, fördert die Fettverbrennung und formt die gesamte Muskulatur. Eine straffe Taille und ein Knackpo durch Gerätetraining im HappyFit betont ihre Weiblichkeit und wird von den Männern garantiert als attraktiv wahrgenommen.

#### Tipps für das richtige Krafttraining im Happy Fit

Für alle Frauen, die gerne einen sexy Körper hätten, gelten einige Grundregeln beim Krafttraining:

- Die Übungen müssen mit fehlerfreier Technik und richtiger Körperhaltung ausgeführt werden! Hier gilt: Mache nichts, was du nicht kannst! Anfänger lassen sich von einem Profi im HappyFit unterstützen!
- Trainiere mit niedrigen Wiederholungszahlen! 8-12 Wiederholungen pro Satz reichen für den gezielten Muskelaufbau aus! Die Anzahl der Wiederholungen kann je nach Trainingsmethode oder Intensitätstechnik natürlich variieren.

- Trainiere mit hohen Gewichten! Nur so kann ein effektiver Muskelaufbau ausgelöst werden, damit die Falten am Hintern verschwinden! Das Gewicht sollte so gewählt werden, dass die letzte Wiederholung gerade noch aus eigener Kraft zu bewältigen ist.

- Steigere das Trainingsgewicht in regelmäßigen Abständen progressiv! Nur so kannst du die maximale Muskelstimulation aufrechterhalten und verhinderst, dass das Muskelwachstum stagniert.
- Ein Trainingsplan ist angesagt! Mit einem professionellen Trainingsplan von HappyFit werden alle Muskelgruppen ausreichend stimuliert und muskuläre Dysbalancen verhindert.

Jetzt können Sie bei Anmeldung in einem HappyFit oder HappyFit Premium Studio einen Trainingsplan für € 19,99 dazu buchen!

Nähere Infos unter [www.happyfit.eu](http://www.happyfit.eu) oder [www.happyfit-premium.eu](http://www.happyfit-premium.eu)

2016 - DAS JAHR DER FRAUEN



Ladies  
only

AKTION im April:  
BEI NEUANMELDUNG ERHÄLTST DU EINE  
SPORTTASCHE\*



FEIERE MIT UNS  
DAS JAHR DER FRAUEN  
UND SICHERE DIR JEDEN MONAT  
EINE COOLE AKTION!

[WWW.HAPPYFIT.EU](http://WWW.HAPPYFIT.EU)

[WWW.HAPPYFIT-PREMIUM.EU](http://WWW.HAPPYFIT-PREMIUM.EU)

Unser Model Nadine ist stolzes HappyFit Mitglied.

Foto: Copyright Judith Bender-Jura

\*Angebot ist bis zum 30.4.2016 und nur für Ladies gültig. Angebot gilt nur bei Neuanmeldung und solange der Vorrat reicht. Angebot ist nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Mindestvertragslaufzeit 6 Monate, zzgl. einmaliger Transponder- & Verwaltungsgebühr von € 49,99 pro Person.