

Winkearm Bye Bye – Trainings Tipps zum Erfolg

29.04.2014, 11:22 | Mode, Trends, Lifestyle

Pressemitteilung von: *Handytrim Fitness*



Trainingskonzept gegen Winkearm

Auf dem Weg zum perfekten Sommerbody bestehend aus flachem Bauch und knackigem Po, werden die Arme nur allzu gern vernachlässigt. Das Resultat: Winkearme, die alles andere als straff und wohlgeformt sind. Schluss damit! Schlaaffe Haut an den Oberarmen sieht nicht nur beim Winken unschön aus, sondern vor allem auch in ärmellosen Oberteilen und Kleidern. Um die Oberarme straff und wohlgeformt zu halten, sollte vor allem der Trizeps regelmäßig trainiert werden. Der rückseitige Oberarmmuskel wird bei Liegestützen mit beansprucht, kann aber auch isoliert gekräftigt werden.

Schon mit nur wenig Aufwand kann man hier sicht- und spürbare Ergebnisse erzielen, solange man regelmäßig und mit den richtigen Übungen trainiert. Ein neues Trainingsprogramm versichert bereits einen deutlichen Trainingseffekt bei nur 2 x 5 Minuten täglichem Training. Diese kurze aktiveinheit ist vollkommen ausreichend, um die Oberarmparti nachhaltig zu straffen und zu kräftigen. Das Ergebnis sind wohlgeformte, schön definierte Oberarme, die sich auch im Spagetti-Top sehen lassen können.

Das Trainingskonzept beruht auf dem Fitnessexpander Handytrim und beinhaltet die Durchführung 5 spielerischer Übungen, die einzeln durchgeführt kaum mehr als 30 Sekunden in Anspruch nehmen. Das Fitnessgerät basiert auf dem Rotationsprinzip und besteht aus 2 Aluminiumgriffen, einem Verbindungsseil und einer Schwunzscheibe, die durch rhythmische Zugsbewegungen in einer andauernden Rotation gehalten werden. Dadurch findet eine Kraftübertragung statt, die sich spürbar auf die Tiefenmuskulatur legt. Alle 5 Übungen können im Stehen ausgeführt werden und trainieren neben dem Trizeps, der zur Stärkung des Winkearms beiträgt, auch die Brust-, Rücken – und Schultermuskulatur, womit gleichsam Verspannungen und daraus resultierenden Blockaden vorgebeugt werden kann.

Die Kräftigung der Oberarmmuskulatur trifft jedoch nicht nur das Gewebe, sondern sorgt zusätzlich auch für eine Maximalkraftsteigerung von bis zu 23% bei regelmäßiger Anwendung der Trainingsmethode. Die Rotation der Aluminiumscheibe sorgt je nach Geschwindigkeit für Zugkräfte von bis zu 5,8 kg an jedem Griff bzw. 10 kg bei der Profi-Version mit Zusatzscheibe.

Alle Informationen über das Handytrim Trainingskonzept gegen Winkearme gibt es unter: <http://www.handytrim-fitness.de/winkearm-trainieren/> Eine ausführliche Videoanleitung und bebilderte Übungsanleitungen stehen außerdem zur Verfügung.



Training gegen Winkearme

<https://www.youtube.com/watch?v=I2ucoI-OR2s>

Portrait

Handytrim-Fitness

Willkommen bei Handytrim-Fitness - Ihr Spezialist für

- betriebliches Gesundheitsmanagement,
- Mitarbeiter-/Kundengeschenke/ Giveaways mit Wellness-Faktor
- Sportliche Eventkonzepte für Ihre Veranstaltung
- Handytrim Verkauf zum Discountpreis - fragen Sie nach Großabnehmerkonditionen
- Handytrim Individualisierung durch Gravur Ihres Logos

Betriebliches Gesundheitsmanagement mit Handytrim-Fitness:

Gewährleisten Sie nachhaltige Erfolge im betrieblichen Gesundheitsmanagement! Maßgeschneiderte Fit-mit-Handytrim -Programme verbessern die Leistungsfähigkeit von Mitarbeitern nachhaltig. Das Bürofitness-Programm zeigt praxisnahe Möglichkeiten, wie mit Handytrim mehr Energie im Alltag und eine positive mentale Einstellung erlangt werden kann. Methodisch und didaktisch sorgen die Fit-mit-Handytrim Programme für Interaktion und Aktivierung der Teilnehmer. Dabei werden Elemente der Bewegungs- und Trainingswissenschaft verständlich und alltagstauglich vermittelt. Die spielerische Einbeziehung des effizienten Trainingsgerätes Handytrim, lockert das Seminar auf und zeigt den Teilnehmern zahlreiche praxisnahe Übungen für die Anwendung im Alltag.

Anfragen: Handytrim-Fitness, Telefon 0178 / 915 07 17

E-Mail: kontakt@handytrim-fitness.de

Web: <http://www.handytrim-fitness.de>

News-ID: 792040 • Views: 1082 (Stand: 08.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/792040/Winkearm-Bye-Bye-Trainings-Tipps-zum-Erfolg.html>