

© Sandra Meinzenbach

Qualitative Texte zu Dumpingpreisen? Ein Testbericht

Gelieferter Text über das Langhantelprogramm LES MILLS BODYPUMP: geschrieben von „Liz“ und vermittelt von der Billigplattform Textbroker.

LES MILLS BODYPUMP



LES MILLS BODYPUMP

Training wird mit LES MILLS besonders effektiv: BODYPUMP ist das Original-Langhantelprogramm für viel Kraft und perfektes Bodystyling. BODYPUMP von LES MILLS gehört zu den weltweit schnellsten Methoden für mehr Fitness, Straffung und Formung.

Die Erfolgsgarantie

Pro Trainingseinheit werden sämtliche Hauptmuskelgruppen mit den effektivsten Kräftigungsübungen gefordert. Dazu gehören nicht nur Curls oder Lifts, sondern auch Squats und Presses. Dabei stellt der REP EFFECT® die Erfolgsgarantie dar – sein Fokus liegt auf hohen Wiederholungszahlen bei vergleichsweise geringer Gewichtsbelastung. Neben der Funktion als Dein cleveres Ausdauertraining steigert LES MILLS BODYPUMP das verfügbare Kraftpotenzial deutlich. Ziel ist die Formung Deiner athletischsten Körpermuskulatur.

Zu angesagten Music-Tracks wirst Du durch hervorragend geschulte Instruktoressen motiviert. Ergebnis sind die ungeahnt schnellen Wunschergebnisse: Top Fitness und Top Body mit LES MILLS BODYPUMP.

Dein perfektes Work-out

Nach den ersten Aufwärmübungen wird ein erstes Training mit leichten Gewichten absolviert. Anschließend beginnt der Aufbau des REP EFFECTS: Konzentration bis hin zur Visualisierung bauen die mentale Verknüpfung zur Zielmuskulatur wie

LES MILLS BODYPUMP

Training wird mit LES MILLS besonders effektiv: BODYPUMP ist das Original-Langhantelprogramm für viel Kraft und perfektes Bodystyling. BODYPUMP von LES MILLS gehört zu den weltweit schnellsten Methoden für mehr Fitness, Straffung und Formung.

Die Erfolgsgarantie

Pro Trainingseinheit werden sämtliche Hauptmuskelgruppen mit den effektivsten Kräftigungsübungen gefordert. Dazu gehören nicht nur Curls oder Lifts, sondern auch Squats und Presses. Dabei stellt der REP EFFECT® die Erfolgsgarantie dar – sein Fokus liegt auf hohen Wiederholungszahlen bei vergleichsweise geringer Gewichtsbelastung. Neben der Funktion als Dein cleveres Ausdauertraining steigert LES MILLS BODYPUMP das verfügbare Kraftpotenzial deutlich. Ziel ist die Formung Deiner athletischsten Körpermuskulatur.

Zu angesagten Music-Tracks wirst Du durch hervorragend geschulte Instrukturen motiviert. Ergebnis sind die ungeahnt schnellen Wunschergebnisse: Top Fitness und Top Body mit LES MILLS BODYPUMP.

Dein perfektes Work-out

Nach den ersten Aufwärmübungen wird ein erstes Training mit leichten Gewichten absolviert. Anschließend beginnt der Aufbau des REP EFFECTS: Konzentration bis hin zur Visualisierung bauen die mentale Verknüpfung zur Zielmuskulatur wie Schultern, Bauch, Arme, Rücken, Beine und Brust auf. 70 bis 100 Wiederholungen pro Körperpartie mit der Langhantel unter leichter Gewichtsbelastung formen sowohl ästhetische wie schlanke und athletische Muskeln. Dabei bleibt Dein Puls sicher im Leistungsbereich und kurze Pausen sorgen wieder für neuen Atem.

Nicht zu unterschätzen ist der positive Einfluss der Gruppe: Ihre Dynamik sorgt für die beste Motivation während des Trainings und die stetige Steigerung Deines Fitnesslevels.

Die LES MILLS BODYPUMP Trainingseinheit endet mit einem herrlich entspannenden Cool-down.

Alle Kurse werden turnusmäßig aktualisiert: Auch LES MILLS BODYPUMP kommt immer wieder aktuell mit perfekt abgestimmtem Original-Langhantelprogramm, mit neuen Anleitungen, Choreografien und aktueller Musik.