

HAMMER®



Kurzhandel- Set

Übungsanleitung

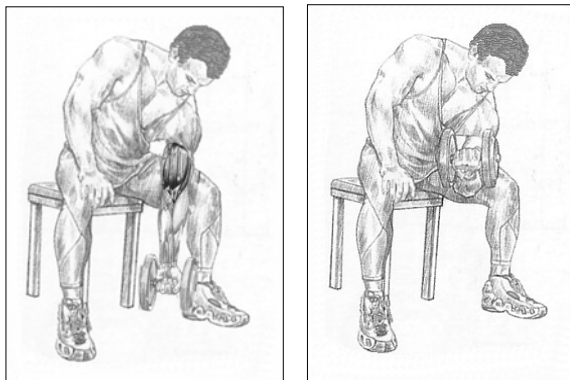
WICHTIG!!:

Lassen Sie sich vor Beginn eines Fitness-Trainings immer zuerst von einem Arzt untersuchen!

Wärmen Sie ihre Muskulatur bitte vor jedem Training (stretchig) ausreichend auf.

Für einen optimalen Trainingseffekt empfehlen wir Ihnen folgende Übungen:

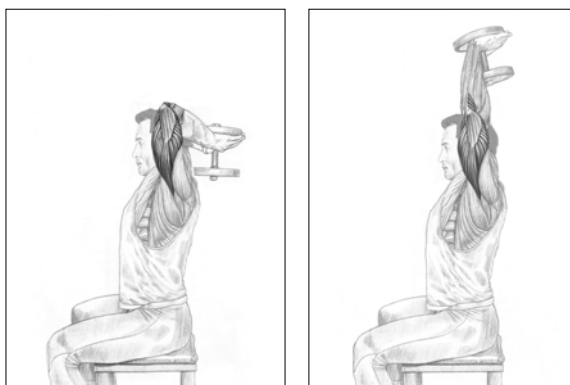
Bizeps



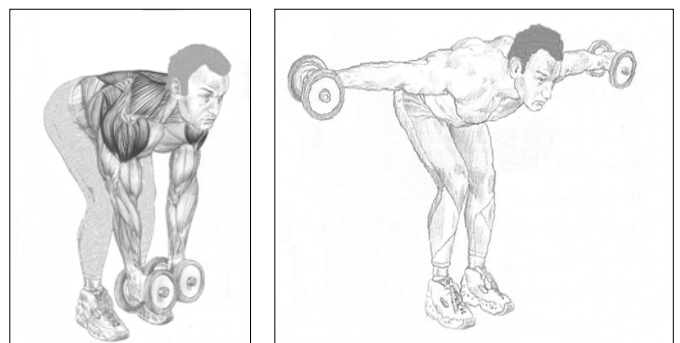
Trizeps



Trizeps



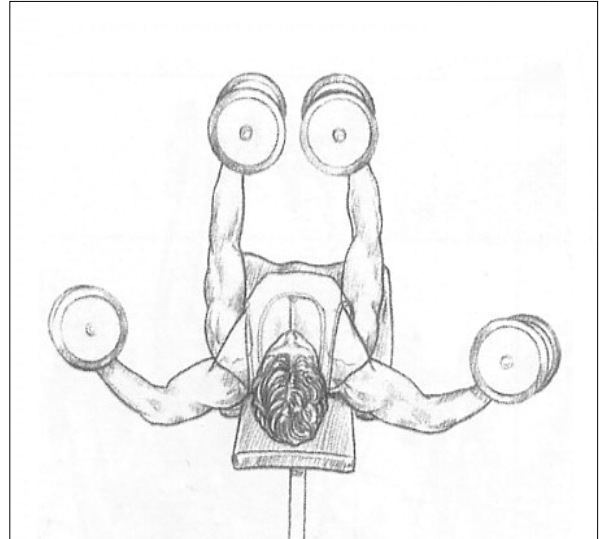
Schulter Nacken



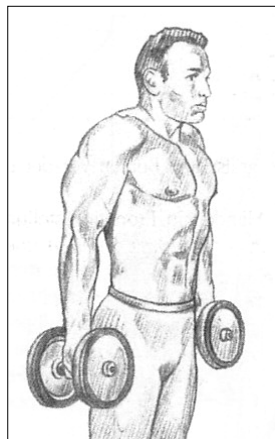
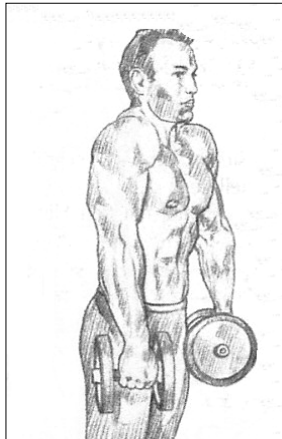
Brust innen



Brust außen



Nacken



Po & Oberscheitel

