

# MIT MUSKELKRAFT ZUM TRAUMKÖRPER !

Bindegewebe einfach und effektiv straffen

Sie trainieren hart für Ihren Traum von straffen Oberschenkeln und dem Traumkörper à la J.Lo. Nach der Arbeit schwingen Sie sich für 20 Minuten auf den Stepper, gefolgt von ausgiebigen Yoga-Übungen – nicht zu vergessen, die morgendliche Oberschenkelmassage unter der Dusche. Was für ein Aufwand! Dabei liegt die Lösung doch so nahe: Nicht das schweißtreibende Ausdauer-, sondern das gezielte Krafttraining stärkt die Muskeln und somit auch das Bindegewebe – wissenschaftlich erwiesen und besonders effektiv.





## Muskeln als Kalorienkiller

Warum das so ist? „Trainierte Muskeln sind straffe Muskeln und straffen das Gewebe über den Muskeln. Hier kommt Schönheit tatsächlich von außen“, weiß Gabriela Kieser, die ärztliche Leiterin von Kieser Training, dem Experten für gesundheitsorientiertes Krafttraining, welcher auf eigens konzipierte Maschinen unter wissenschaftlichen Standards setzt. Grundsätzlich gilt: Wo Muskeln wachsen, muss Fett weichen. In der Kombination mit einer ausgewogenen Ernährung, einer reduzierten Kalorienaufnahme und Bewegung ist Krafttraining also der ideale Weg, um in Form zu kommen und zu bleiben. Noch dazu reduziert eine trainierte Muskulatur auch das Risiko des gefürchteten Jo-Jo-Effekts, da Muskeln Kalorien verbrennen und so eine Gewichtszunahme bei einem moderaten Essverhalten verhindern.

## Straffe Brüste, straffer Po: Krafttraining statt Schönheits-OP?

Ob die unansehnliche Orangenhaut, die Winkearme oder der Hängebusen: Gezieltes Krafttraining spart nicht nur Zeit, sondern macht oft auch den Gang zum Schönheitsspezialisten unnötig. So lässt sich z. B. durch gezielte

Übungen der Brustmuskulatur straffen, dass sich der gesamte Busen anhebt. Wer also mit seinem Dekolleté unzufrieden ist, sollte sich erst einmal mit einem professionellen Krafttraining vertraut machen, bevor er sich unters Messer legt. Sollten Erfolge trotz hartem Training ausbleiben, kann der Gang zum Spezialisten auch später noch folgen.

## Für jede Problemzone die passende Maschine

Besonders wichtig beim Krafttraining ist die korrekte Ausübung der Trainingseinheiten, um sowohl optimale Ergebnisse erreichen zu können als auch der eigenen Gesundheit nicht zu schaden. Eine professionelle Betreuung während des Trainings ist daher unerlässlich, und auch eine individuelle Einstellung der Trainingsmaschinen bringt Sie Ihrem Ziel vom Traumkörper näher. Kieser Training setzt hierbei auf fundierte wissenschaftliche Erkenntnisse und entwickelt Trainingsmaschinen, die auf jeden Körper individuell einwirken, um optimale Ergebnisse binnen kurzer Zeit erzielen zu können. In 2 Trainingseinheiten à 30 Minuten wöchentlich lassen sich so Problemzonen einfach wegtrainieren.

Für jede Problemzone gibt es dabei ein passendes Gerät. Mit der innovativen Beinpresse i-B6, die nicht mit Gewichten, sondern mit der natürlichen Widerstandsbewegung arbeitet, straffen Sie bspw. nicht nur Ihren Po, sondern auch Ihre Beine, da die Muskelfasern über die gesamte Übungsausführung durchgängig belastet werden.

Verabschieden Sie sich also von der figurformenden Unterwäsche und straffen Sie Ihren Traumkörper einfach selbst, und ganz wichtig ist, verzichten Sie auf nichts. Weder auf die Zeit mit der Familie, den Spaß beim Training noch auf die eine oder andere süße Kaloriensünde.



# mabelle

Abonnieren  
Sie jetzt!



Bestellung auch online möglich unter:  
[www.mybody.de/mabelle-abo](http://www.mybody.de/mabelle-abo)

## Lieferadresse

## Zahlungsweise

 jährl. Lastschrift jährl. Rechnung

### Widerrufsrecht:

Der Auftrag kann innerhalb von 14 Tagen ab Bestelldatum bei der DIVÄG mbH, Hirschstraße 8, 70173 Stuttgart, schriftlich widerrufen werden. Rechtzeitige Absendung genügt. Mit der Unterschrift zur Bestellung wird die Kenntnisnahme des Widerrufsrechts bestätigt.

**Ja**, ich möchte mabelle im Jahresabonnement bequem frei Haus zum Preis von 29,80 Euro/Jahr inkl. gesetzl. MwSt. und Versandkosten beziehen und hiermit kostenpflichtig bestellen.

Die Lieferung beginnt mit der aktuellen Ausgabe nach Zahlungseingang und verlängert sich automatisch um ein weiteres Jahr, wenn nicht sechs Wochen vor Ablauf des Bezugszeitraumes schriftlich gekündigt wird.

Versand ins Ausland auf Anfrage. Bei abweichender Rechnungsadresse bitten wir um kurze Mitteilung an unseren Abo-Service.

## Antwort

per Fax an  
**+49 (0)711 506 209 89**

per E-Mail an  
**abo-service@myBody.de**

per Post an  
**DIVÄG mbH  
Hirschstraße 8  
70173 Stuttgart**

