

Iron Fit

Fordere dich selbst heraus mit dem Langhantel-Workout, das deine Muskeln stärkt und formt.

Dies ist einer der schnellsten Wege, fit zu werden und viel Körperfett zu verbrennen. Iron Fit ist das ultimative Langhantelprogramm, das den ganzen Körper und alle Hauptmuskelgruppen in Form bringt, sowie die Kraftausdauer deutlich verbessert. Es kann absolut jeder teilnehmen und es ist sehr einfach zu erlernen. Iron Fit ist perfekt für alle Frauen und Männer, die mit etwas Krafttraining ihre persönliche Fitness optimieren möchten. Iron fit formt Deine Schultern, definiert Bizeps und Trizeps, gibt Dir starke athletische Beine, einen festen Po und eine straffe Rumpfmuskulatur.