

Fit mit Handytrim

Das neue Fitness-Programm...

...für Schwung & Energie im (Büro)Alltag.



aktiviert & inspiriert

leicht erlernbar & praxisnah

steigert Leistungsfähigkeit & reduziert Stress



# Fit mit Handytrim

Erleben Sie das kleinste Fitness-Studio der Welt!

*Handytrim  
- alles dreht sich um eine Scheibe.*

## Das innovative (Büro)Fitnessgerät:

Handytrim® ist ein Rotationsexpander, bestehend aus zwei Aluminiumgriffen und einer Aluminiumscheibe, die durch rhythmische Zugbewegungen in Bewegung gehalten wird. Es wiegt gerade mal 200 gr, passt dabei in jede Hosentasche und die Handhabung ist kinderleicht. Mit fünf Basisübungen trainieren und festigen Sie die gesamte Stützmuskulatur des Oberkörpers. Die Rotation der Aluminiumscheibe sorgt je nach Geschwindigkeit für Zugkräfte von bis zu 10 kg an jedem Griff. Das regt den Kreislauf und die Durchblutung des Muskels an und fördert den Abtransport von Schlacken. Handytrim ist gerade mal so groß wie ein Handy. Das ermöglicht den einfachen Transport des praktischen Fitness-Gerätes. Damit ist der kleine Rotationsexpander der ideale Begleiter im Büro, auf langen Autofahrten, im Zug oder im Flugzeug.



- Handytrim passt in jede Hosentasche.
- Schon 5 Minuten täglich schaffen nachhaltige Ergebnisse.
- Handytrim wird von der Interessengemeinschaft der Rückenschullehrer (IGR) empfohlen.
- Handytrim sorgt für neue Energie und Sauerstoff im Blut.
- Handytrim löst Verspannungen im Schulter- und Rückenbereich.
- Handytrim baut Muskeln auf.
- Handytrim bringt Spaß und Bewegung in den Büroalltag.

## Fünf Basisübungen straffen den gesamten Oberkörper:

**1**

- Keep arms straight and hands at hip level.
- **Ausgestreckte Arme in Hüfthöhe**
- Garder les bras tendus et les mains à hauteur des hanches
- Tenser le bras droit e main gauche à force.
- **Manutenir brazos rectos y manos al nivel de la cadera**

**2**

- Keep head in neutral alignment, arms straight and disc directly above head
- **Mit geradem Kopf und ausgeprägten Armen direkt über dem Kopf**
- Garder la tête droite, les bras tendus et le disque juste au-dessus de la tête
- Non incliner la tête et il colle, tenir le bras droit et à droite en position directement sopra la teste
- **Manutenir la cabeza en la alineación neutra, los brazos rectos y el disco justo encima de la cabeza**

**3**

- Keep arms straight and at shoulder level
- **Ausgestreckte Arme in Schulterhöhe**
- Garder les bras tendus et les mains à hauteur des épaules
- Tenser le bras droit e bras gauche à force
- **Manutenir los brazos rectos y al nivel de los hombros**

**4**

- Keep elbows up at shoulder level, head in neutral alignment
- **Abgewinkelte Ellenbogen, Handytrim hinter dem nach vorne geneigten Kopf**
- Maintenir les coudes à hauteur des épaules et la tête droite
- Tenere i gomiti al livello delle spalle senza elevare
- **Manutenir codos al nivel de los hombros, la cabeza en la alineación neutra**

**5**

- Stretch arms out behind back and knee bend level with buttocks
- **Mit gestreckten Armen nach hinten, in Knienhöhe**
- Tendre les bras derrière le dos et garder les mains à hauteur des fesses
- **Estender la brazo in fase di pie abbasando le mani fino al livello del sedere**
- **Bañar brazos hacia detrás de la espalda y mantener las manos al nivel de las nalgas**

## Fit mit Handytrim

Das Fitness-Programm für Schwung & Energie im Büro.

Steigern Sie die Leistungsfähigkeit  
Ihrer Mitarbeiter...

### ...mit dem innovativen Fit mit Handytrim - Programm:

- schwungvolle Trainingseinheiten
- Zeitbedarf: nur 30 Minuten
- Fitnessgerät Handytrim steht im Fokus
- jeder Teilnehmer erhält ein Handytrim
- Multimedia-Unterstützung für Unterhaltung & Abwechslung
- Teilnehmerzahl: mindestens 10 und max. 30
- Übungen für nachhaltig bessere Fitness im Büroalltag

Die Innovation  
im betrieblichen  
Gesundheitsmanagement.

### Fit mit Handytrim - ein Programm, das sich auszahlt:

- gesunde & leistungsfähige Mitarbeiter
- unterstützt die Teambildung
- Spaßfaktor & Unterhaltung garantiert
- reduziert Stress
- einfache Integration in den Arbeitsalltag
- weniger Fehltage
- belebt Ihre Tagungen und Seminare

powered by

**handytrim**  
5-Minute Workout



Fit mit Handytrim

Bürosport kann so einfach sein.

Fit mit Handytrim  
die Programm-Inhalte:

- Innovative Büro-Fitness Einheiten für Zwischendurch
- 2 x 30 Minuten Trainingseinheit für jedes Team
- Mini-Fitnessgerät Handytrim wird erklärt und vorgestellt
- Überlassung von je 1 Handytrim pro Teilnehmer, auf Wunsch mit Ihrem Logo!
- Professionelle Anleitung & Unterstützung durch den Trainer
- Ihr Vorteil: Das Fit mit Handytrim-Programm ist für nur 44,00 Euro pro Teilnehmer buchbar, somit steuerfrei als Geschenk anrechenbar.

Ihr Trainer  
für Schwung & Energie im (Büro)Alltag:

### Matthias Dittrich

- Leiter der Handytrim-Akademie
- Entwickler zahlreicher neuartiger Bürofitnessprogramme
- Diplom-Betriebswirt (BA)
- NLP-Trainer (DVNLP)

### Referenzen (Auszug)

Trainer und Seminarleiter für :

- Media Markt Gruppe
- Arvato Services
- Deutsche Bank
- Norisbank
- T-Home



powered by

handytrim®  
5-Minute Workout

Fit mit Handytrim

Schwung & Energie im Alltag

DAS NEUE FITNESS-PROGRAMM  
für Ihre Mitarbeiter.



## Kontakt

handytrim akademie

Matthias Dittrich  
Diplom-Betriebswirt (BA)  
Leiter der Handytrim Akademie

tel: 0341 26 02 758  
fax: 0341 339 651 063  
mobil: 0177 55 33 774  
mail: md@handytrim-akademie.de

Office:

Panitzstraße 14  
04229 Leipzig

[www.handytrim-akademie.de](http://www.handytrim-akademie.de)

