



Workout für Eilige

Iron System | Das Iron System präsentiert ein Programm für ganz Eilige, die dennoch nicht auf echte Trainingseffekte verzichten wollen: Hot Iron XPress. Ab sofort erhalten die Instrukoren des Iron Systems eine kostenlose Anleitung, wie sie ihre verschiedenen Hot-Iron-2-Klassen auf knackige und intensive 30-Minuten-Einheiten verkürzen können. Zu jedem Hot-Iron-2-Stundenbild wird es eine eigene, effiziente Hot Iron XPress geben – sozusagen ein Notfallplan für hektische Zeiten.
Info: www.iron-system.com

Für jedes Niveau

Technogym | Das Arke Training ist eine neue, erfolgversprechende Methode. Vom Technogym Scientific Center entwickelt, bietet es eine geniale Lösung zur Steigerung des Fitnessniveaus. Das Training wird mit Unterstützung eines Personal Trainers durchgeführt und richtet sich an



Personen unterschiedlichster Alters- und Trainingsstufen. Arke gewährleistet tolle Ergebnisse in kurzer Zeit und fördert aufgrund der harmonischen und natürlichen Bewegungsabläufe das Zusammenspiel von Muskeln, Knochen und Gelenken.
Info: www.technogym.ch

NEWS

Aktuelles vom Fitnessmarkt

Elektronischer Trainingsplan

Exersuisse | Dank des kostenlosen elektronischen Trainingsplans (eTrainingsplan), in dem alle persönlichen Geräteeinstellungen gespeichert sind, können sich Kunden von Exersuisse in allen 18 Filialen



zum Training einloggen. Der eTrainingsplan ist eine webbasierte Lösung (keine App), die über jedes internetfähige Gerät genutzt werden kann. Nach Abschluss des Trainings lässt sich die Trainingsübersicht per Vorschaufunktion anzeigen und an die eigene E-Mail-Adresse verschicken.
Info: www.exersuisse.ch



Schneller Start

Precor | Der grüne Go-Button auf der P80-Konsole von Precor ist nicht zu übersehen. Gross und mittig auf dem Touchscreen platziert, lädt er die Trainierenden direkt zum Trainingsbeginn ein, sobald ein Nutzer auf ein Precor-Cardiogerät steigt. Tippt der Trainierende auf den Button, startet automatisch eines der zahlreichen Workout-Programme: Intervalltraining, Ausdauertraining, Gewichtsreduktion, ein 5-km-Lauf oder ein Workout für bestimmte Muskelgruppen.
Info: www.precor.ch

Intelligente Ganganalyse

emotion fitness | Auf der Medica 2011 präsentierte emotion fitness erstmals sein neuentwickeltes „personal footprint system“ als Zusatzmodul im bekannten Lammellenlaufband „motion sprint 500 SE/SL“. Das in das Gerät integrierte, von aussen nicht sichtbare Messsystem kann individuelle Gangmuster aufzeigen und verfügt darüber hinaus über akustische und visuelle Biofeedback-Hinweise, die zu einem synchronen Gehen anleiten.
Info: www.emotion-fitness.de

