

Excio Zirkeltraining schon ab € 7,90/ Woche inklusive Mineralgetränke

Die größten Vorteile des Excio - Zirkeltrainings im Überblick

Das Excio- Zirkeltraining ist die clevere Wahl für diejenigen, die möglichst wenig Zeit mit dem Training verbringen wollen. Sie benötigen nicht mehr als ca. 30 Min. Es handelt sich um eine spezielle Methode des Trainings, bei dem verschiedene Stationen nacheinander absolviert werden müssen. Dieses spezielle Training schult je nach Ausführung schwerpunktmäßig Kraft -Ausdauer, Muskel-Aufbau, Beweglichkeit und die Fettverbrennung. Die Stationen sind kreisförmig angelegt. An jeder Station werden zwei Muskelgruppen trainiert, zwischen den einzelnen Stationen werden kurze Wechspausen eingelegt. Die Übungsfolge ist so angelegt, dass bei den aufeinanderfolgenden Geräten unterschiedliche Muskelgruppen belastet werden. Dies bewirkt, dass sich die jeweils unbelasteten Muskeln während der Übungen für andere Muskelgruppen regenerieren können.

Zeitfaktor/ Doppelkonzentrisches Training

An dem neuen Excio- Trainingszirkel lassen sich bis zu 70 Prozent der üblichen Trainingszeit sparen. Die Verbindung aus Kraft- und Ausdauertraining sowie das gleichzeitige Trainieren von einem Muskel und seinem Gegenspieler (Agonisten- und Antagonisten) ermöglichen ein umfassendes zielorientiertes Ganzkörpertraining, bei dem man in nur kurzer Zeit (ca. 30 Minuten) ein sehr effektives Training absolviert. Außerdem werden keine Gewichtsscheiben oder Hanteln mehr verwendet. Die Trainingsdaten sind auf Ihrer persönlichen Chipkarte abgespeichert.

**Jetzt Neu: Chipkartengesteuertes
Gerätetraining wenig Zeitaufwand
„In 30 Minuten rund um Fit“,
keine Überlastungsgefahr
Kinderleichte Bedienung**

Trainingsfaktor

Während einer Zirkelrunde werden alle wichtigen Muskelgruppen aktiviert, die für alltägliche Bewegungen und Rückenstabilisierung notwendig sind. Die Geräte des Excio- Trainingszirkel zeichnen sich durch ein hydraulisches Widerstandssystem aus, das erstmals ein Training an Geräten mit den Eigenschaften des Wasserwiderstands ermöglicht. Es wird immer nur die Belastung zurückgegeben, die der Trainierende in das System einbringt. Daraus resultiert ein Training mit optimalem Muskelreiz, ohne die Gelenke und Sehnen zu überlasten. Die Muskulatur wird gleichmäßig aufgebaut, und muskuläre Dysbalancen werden ausgeglichen. Der Energieumsatz ist sehr hoch und somit auch der Fettstoffwechsel. Das ist die Voraussetzung für ein erfolgreiches Fitnesstraining.



Spaßfaktor

Vitalität und Spaß gehen Hand in Hand. Ein völlig neues Fitnessgefühl entsteht. Die Erfolge sind am eigenen Körper spürbar.

Sicherheit

Ihre Persönlichen Einstellungen für das Training im Excio- Trainingszirkel sind auf Ihrer Chipkarte gespeichert, so ist eine Fehlbelastung oder falsche Geräteeinstellung ausgeschlossen. Die Excio Trainingsgeräte sind ein deutsches Produkt, wir verwenden keine Geräte aus Fernost.



excio
einfach bewegend

