

Gezieltes Krafttraining

... stärkt Ihren Rücken

Mehr als die Hälfte krankheitsbedingter ausgefallener Arbeitstagen gehen auf das Konto degenerativer Rückenprobleme. Ein gezieltes fitness-workout hilft ihnen die Muskulatur wieder aufzubauen und sich von Muskelschmerzen zu befreien.



... erhöht Ihre Ausdauer

Ein trainiertes Herz ist größer und somit leistungsfähiger als ein untrainiertes Herz. Das heißt, es benötigt weniger, aber dafür kräftigere Schläge, um den gleichen Organismus zu durchbluten. Ein trainiertes Herz braucht für die gleiche Leistung nur 70% der Schlagzahl eines untrainierten Herzens.

... verbessert Ihr Körpergefühl und die Beweglichkeit

Durch das isolierte Training spüren Sie Ihre einzelnen Muskeln intensiver und fühlen ihre Bewegungsabläufe besser. So verbessert sich Ihr Körpergefühl und Sie tragen durch ein erhöhtes Kraftpotential wesentlich leichter an Ihrem Körper. Im Rahmen der langsamen Dehnungen in den geführten Geräten werden Sie selbstverständlich auch beweglicher.



... mindert Unfallfolgen

Je stärker Ihr Muskelkorsett ist, desto fester ist es auch und wird Unfallfolgen vorbeugen (Schutzpanzerfunktion).

... verbessert Ihre Haltung

Muskeldysbalancen verursachen eine schlechte Haltung und Schmerzen. Durch das gezielte Krafttraining gleichen wir diese ungleichen Zugverhältnisse aus, richten den Körper auf, verbessern die Haltung und die Schmerzen verschwinden oder treten gar nicht erst auf.



... erhöht Ihre Schnelligkeit

Je mehr Kraft Sie pro Kilogramm Körpergewicht entwickeln, desto leichter tragen Sie an Ihrem Körper und werden schneller in Ihrer Sportart

Activ Fitness Stuttgart ... it's so easy.