

Personal Training

Sie werden durch einen langjährigen, erfahrenen Fitnesstrainer mit eidg. Fachausweis betreut.



Ihre Vorteile

- ✓ Motivation; ein zentraler Punkt beim Krafttraining.
- ✓ Höchste Trainingseffizienz; (die letzte Wiederholung!)
- ✓ Sofortiges Erkennen von Trainingsfehlern.
- ✓ Ständige Überwachung; wichtig in der Rehabilitation, bei Jugendlichen, älteren Menschen und generell bei Leuten, die dazu neigen den Bewegungsstil abzufälschen.
- ✓ Geringerer Zeitaufwand; das Einstellen der Geräte und die Protokollierung der Trainingsresultate entfallen.
- ✓ Immerwährende Fortschrittverlaufskontrolle und die Möglichkeit einer sofortigen Programm-Modifikation.

Hochintensive Trainingsmethodik für Fortgeschrittene

- ✓ Anwendung spezieller Trainingsphilosophien; Nautilus High-Intensity nach Arthur Jones, Dr. Ellington Darden, Mike Mentzer. Es werden nur Trainingsphilosophien in Anwendung gebracht, die aus trainings-wissenschaftlicher Sicht sinnvoll sind.
- ✓ Spezielle Trainingsmethodik (die alleine nicht, oder nur unbefriedigend durchführbar sind).
- ✓ Spezial-Routinen (Vor- und Nachermüdung); durch den Personal-Trainer wird eine schnellstmögliche Übungsabfolge garantiert (hochintensiv).
- ✓ Intensivwiederholungen; durch den Personal-Trainer werden weitere hochintensive Negativwiederholungen (exzentrische Kontraktion) ermöglicht.
- ✓ Training mit absteigendem Widerstand; diese Trainingsmethodik bewirkt eine starke Zunahme der intramuskulären koordinativen Leistungsfähigkeit und stellt einen starken Stimulus für eine Muskelhypertrophie (Muskelquer-schnittszunahme) dar, des weiteren werden die anaeroben biochemischen Prozesse stark verbessert.
- ✓ Superslow Trainingsmethodik; diese Methodik ist hochintensiv, sehr sicher und somit sowohl im Leistungstraining, wie auch in der Rehabilitation und Prävention geeignet.

Preise

Pro Termin bzw. Stunde	CHF 70.-
10er Abonnement (10 + 1 Trainings)	CHF 700.-