

## Life Fitness Circuit Serie – Krafttraining für Jedermann

Ein effektives Ganzkörpertraining, mit Anspruch an jede Muskelgruppe, wird durch den Zirkel einfach, effektiv und zeitsparend. Mit dem Zirkel können Trainierende jeder Fitnessstufe ihre Kraft trainieren und ihr Wohlbefinden verbessern. Die ansprechenden, benutzerfreundlichen Geräte bieten einfache, motivierende Trainingsprogramme und sichtbare Ergebnisse.



Da keine Einstellungen erforderlich sind, sind die Geräte leicht zu benutzen. Gleichbleibende Widerstandsstufen im gesamten Zirkel machen es leicht, auf allen Geräten einen nahezu identischen Widerstand zu wählen. Durch eine biomechanisch korrekte Bauweise werden Bewegungen ermöglicht, die unabhängig von der jeweiligen Körpergröße einem natürlichen Bewegungsbogen des Körpers folgen.

Anders als hydraulische Systeme ermöglicht das Lifeband Resistance-System eine Anpassung des Widerstands in kleinen Schritten.



Sowohl Anfängern als auch fortgeschrittenen Trainierenden ist es möglich ohne großen Zeitaufwand (ca. 30 Min.) ein vollständiges Ganzkörpertraining durchzuführen. Besonders für Neueinsteiger, Wiedereinsteiger, Senioren und auch im Rahmen einer RehaMaßnahme ist das Training mittels Life Circuit besonders zu empfehlen.