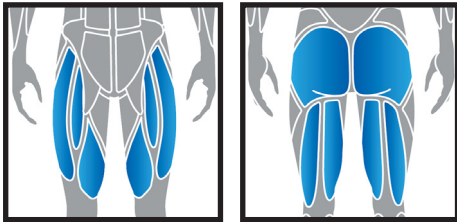


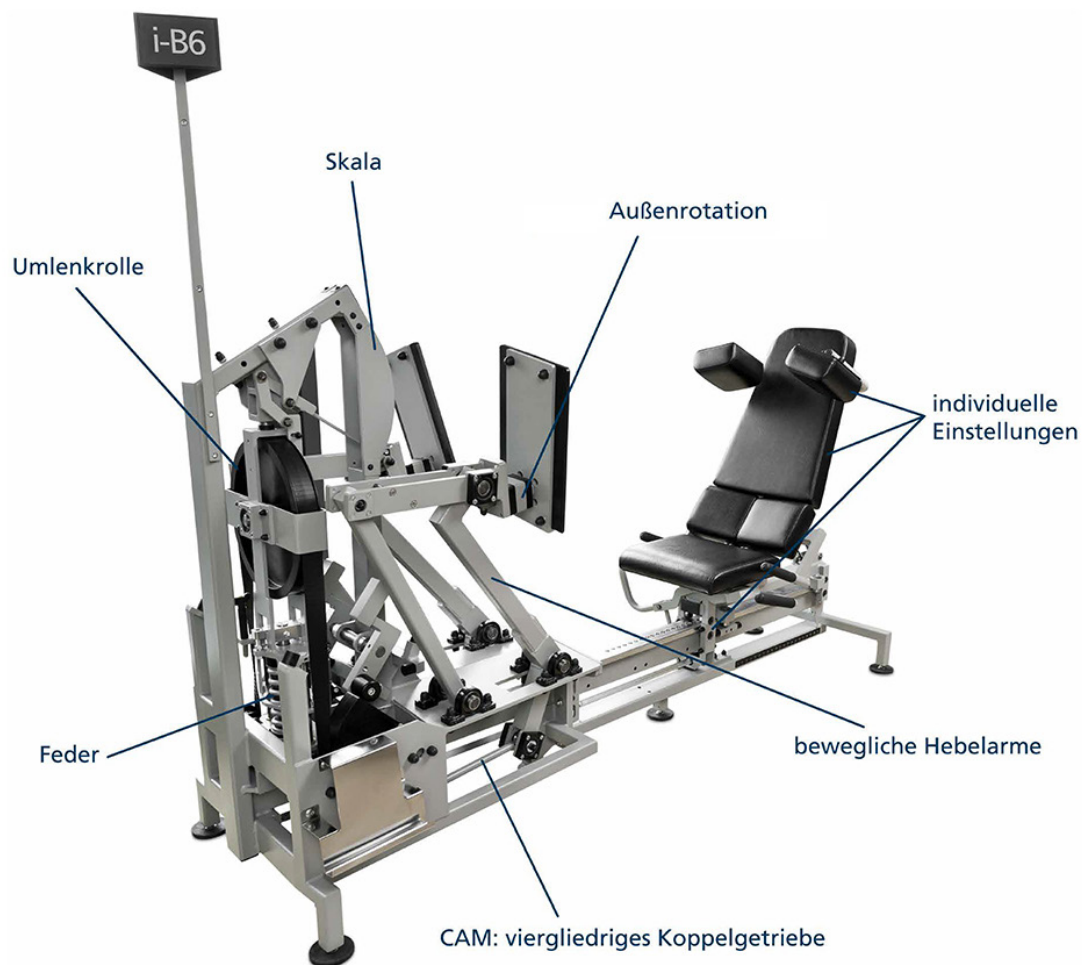
Trainierte Muskulatur

- Vierköpfiger Oberschenkelmuskel
- Zweiköpfiger Schenkelbeuger
- Halb- und Plattsehnenmuskel
- Großer Gesäßmuskel



© Kieser Training / Verena Meier Fotografie

Technische Merkmale



Die Vorteile der Maschine

Neue Art der Intensität

- es existiert kein limitierender Gewichtsblock
- kontinuierliche Herausforderung in konzentrischer und exzentrischer Phase
- Reduktion der „Entspannungsphase“
- Intensität ist der entscheidende Faktor für den Aufbau von Muskelmasse und -kraft
- hochintensives und hochwirksames Training für alle Kunden; ambitionierte Personen können hochintensive Belastung erzeugen; schmerz betroffene (untere Extremitäten) Personen können durch eigenen Widerstand adäquate Belastung erzeugen
- noch spezifischere Dosierung für maximalen Erfolg



© Kieser Training / Verena Meier Fotografie

Größeres Bewegungsausmaß

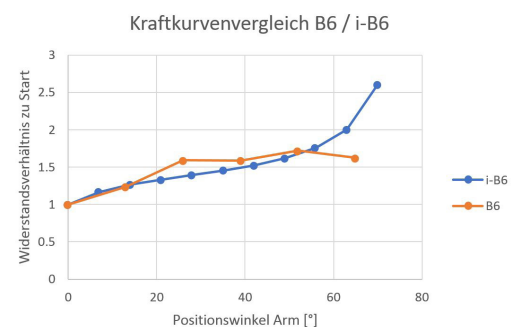
- alternierende Bewegung
- gesteigerter Bewegungsradius um ca. 10° im Vergleich zur B6 (Hinweis: Maschinenradius)
- Steigerung der Beweglichkeit
- gesteigerter Energieverbrauch



© Kieser Training / Verena Meier Fotografie

Verbesserte Kraftkurve

- gegenüber der B6 150% mehr Widerstand am Ende der Kraftkurve
- Ausschöpfung des vollen Muskelpotenzials



Rotationsmechanismus

- in den letzten 10° der Kniestreckung erfolgt eine Rotation
- dabei wird das Schienbein um 5° nach außen gedreht
- zielt darauf ab, die Deckungsfläche zwischen Unter- und Oberschenkel zu erhöhen und die Belastung besser zu verteilen
- zielt darauf ab, die schraubenförmige Verdrehung der Kreuzbänder gegeneinander zu reduzieren und die Anspannung herabzusetzen
- zielt auf eine biomechanisch korrekte Belastung der Kniegelenke und eine Verbesserung der Trainingsverträglichkeit bei Kniegelenkbeschwerden und Arthrose



© Kieser Training / Verena Meier Fotografie

Sensomotorische Koppelung

- die Schwankung des Zeigers muss durch muskuläre Arbeit kontinuierlich ausgeglichen werden
- Willensschulung, fordert den Kunden mental



© Kieser Training / Verena Meier Fotografie

Individuelle Einstellungen

- Lehne, Schulterpolster und Schlitten ermöglichen individuelle Einstellungen
- sichere Positionierung für 98% der Trainierenden



© Kieser Training / Verena Meier Fotografie

Für Rückfragen wenden Sie sich bitte an:

Medienkontakt Kieser Training

Tania Schneider
Kieser Training GmbH
Schanzenstraße 39/D15
51063 Köln
Tel +49 (0)221 206 51 245
tania.schneider@kieser-training.com

Medienkontakt

ABC HEALTHCARE GmbH & Co. KG - VIVACTIS Group
Inga Wunderlich | Hüttenstraße 30 | 40215 Düsseldorf
Tel +49 (0)211 – 30 15 35 12 | Fax +49 (0)211 – 30 15 35 29
i.wunderlich@abc-healthcare.de