

Ausstattung Fitnessraum

Unser Fitnessraum ist mit modernsten Technogym Geräten ausgestattet:

Cardio

Laufband Jog now excite+ Class 700 Visioweb

Wenn Sie das erste Mal im Fitnessstudio sind und mit dem Laufband-Training beginnen wollen, ist Jog Now das richtige Gerät für Sie. Jog Now ist kompakt, einfach zu benutzen und gleichzeitig professionell und sicher, so dass Sie ein umfassendes Herz-Kreislauf-Training ausführen und verschiedene Trainingsziele, wie Gewichtsreduzierung, Körperstraffung und Verbessern der Ausdauer, erreichen können.



Crosstrainer Crossover Excite+ 700 Class Visioweb + ipod + USB + TGS

Wie beim Schlittschuhlaufen oder Skifahren lässt Crossover die Arme in konvergierenden Bewegungen und die Beine mit Streckungen, Rotationen und Beugungen arbeiten. So werden mehrere Muskeln gleichzeitig trainiert. Die Bewegungen sind einfach zu lernen. Sie sind wie Tanzen: Je mehr Sie sich darauf einlassen, desto mehr Spaß macht es! Abnehmen, den Gleichgewichtssinn verbessern, Rückenschmerzen vorbeugen oder sportartspezifische Vorbereitung: Wenn Sie eines dieser Ziele verfolgen, ist Crossover der richtige Crosstrainer für Sie.



Crosstrainer Vario Excite+ Class 700 Visioweb

Trainingsgeräte sollen sich an die Nutzer anpassen - nicht umgekehrt. Diese Philosophie steht hinter Vario, dem innovativen Crosstrainer. Vario orientiert sich an der Schrittlänge und Geschwindigkeit des Trainierenden. Vario ist optimal, wenn Sie abnehmen, mühelos Kalorien verbrennen, Ihre Koordination verbessern, Gelenkproblemen vorbeugen oder Ihren kompletten Körper in einer einzigen Trainingseinheit bewegen möchten. Vario bedeutet Spaß und Effizienz. Mit Vario können Sie drei verschiedene Übungen ausführen – Step, Ellipsenbewegungen und Laufbewegungen – ohne das Gerät anhalten oder die Füße von den Boards nehmen zu müssen. Vario passt sich Ihren Schrittbewegungen an - so macht Ihr Training Spaß und bringt Abwechslung!



Ergometer Bike Excite+ Class 700 Visioweb + ipod + USB + TGS

Bike Excite® steht für ein perfektes Radfahrgefühl: Sie werden ganz vergessen, wo sie sind... Bike Excite® verleiht das Gefühl einer echten Radtour auf der Straße. Die Biomechanik und das ergonomische Design erhöhen den Komfort für den Benutzer, erleichtern den Einstieg und verbessern die Leistung. Der Heimtrainer verbessert die Ausdauer und kräftigt die Bein- und Gesäßmuskulatur.



Ergometer Recline Excite+ Class 700 Visioweb + ipod + USB + TGS

Recline Excite® ist der Ergometer mit dem Straßeneffekt: Das einzigartige Übersetzungssystem sorgt für ein ruhiges und gleichmäßiges Fahrgefühl. Der Ergometer Recline Excite® ist am besten geeignet für Gewichtsreduktion und -kontrolle, Erhalt der körperlichen Fitness und Tonisierung der unteren Gliedmaßen ohne Überanstrengung des Rückens.



Oberkörpertraining Top Excite+ Class 700 Unity TGS + ipod + USB

Top ist ein „Fahrrad für die Arme“, mit dem sich der Oberkörper effizient trainieren lässt. Excite® Top ist optimal zum Aufwärmen für intensives Krafttraining, für das Rehabilitationstraining und für ein Kraftausdauertraining des Oberkörpers. Excite® Top ist das Richtige für Sie, wenn Sie Ihre Armmuskeln trainieren oder deren Umfang erhöhen, Gelenkbeschwerden vorbeugen und sie behandeln, Ihr Gewicht reduzieren, Ihre Haltung verbessern oder sich auf einen sportlichen Wettkampf vorbereiten möchten. Mit Top können Sie selbst bestimmen, welche Ergebnisse Sie erzielen und mit welchen Muskeln Sie arbeiten wollen, indem Sie die Drehrichtung und Einstellungen und somit die Bewegung verändern.



Kraft / Stretching

Kinesis Personal Heritage

Die leichtläufigen Kabelzüge und die patentierte Fullgravity-Technologie der Kraftstationen ermöglichen über 200 verschiedene Übungen auf nur einem Quadratmeter. Mit dieser Kraftstation trainieren Sie optimal für jedes sportliche Ziel: von allgemeinem Wohlbefinden über gezielten Muskelaufbau bis hin zu sportartenspezifischem Training. Dabei sind die Kinesis® Kraftstationen ideal für Profis wie auch für Anfänger.



Kurzhanteln Dumbbell Set Chromed 1 – 10 kg

Selbsttragende Stützstruktur mit 12 jederzeit verfügbaren, geordneten und gewichtbestückten Kurzhanteln.



Trainingsbank Lower Back Bench Element

Mehrzweckbank für das spezifische Freitaining der Lendenmuskulatur, der Gesäßmuskeln und der hinteren Schenkelmuskulatur. Bei der Übung legt man das Becken und die Hüften, mit dem Gesicht nach unten, auf die Polster, während man die Füße auf die unteren Plattformen stellt. Durch die höhenverstellbaren Polster kann jedermann die Streckung des Oberkörpers von unten nach oben bewerkstelligen.

Empfohlen für:

Training der Lenden-, Gesäß- und Oberschenkelbizepsmuskeln

Prävention und Behandlung von Gelenkbeschwerden der Wirbelsäule

Verbesserung der Haltung



Power Roller (Abdominal)

Das ideale Fitnessgerät für Ihre Bauchmuskeln

Airex YogaPilates Matte 190x60x0.8cm

Airex Trainingsmatten sind ideal bei Gymnastikübungen, funktioneller Gymnastik und Stretching.

Unterhaltung mit Visioweb

Wenn Sie sich während des Trainings ablenken möchten, können Sie VISIOWEB benutzen. Diese digitale Plattform ist auf dem Modell 700 VISIOWEB erhältlich, mit ihr können Sie im Internet surfen, fernsehen, Radio hören und sich von Video-Anleitungen durch das Training führen lassen.

Wenn Sie hingegen Ihre eigene Musik hören, Ihren iPod oder Ihr iPhone aufladen oder Ihr Training auf Nike+ registrieren möchten, können Sie auch Ihr Apple-Gerät an das Laufband anschließen.