

# Die Knack-Po-Maschine ist da

Macht Frauen knackig, Sportler schnell und bewahrt ältere Menschen vor dem Pflegeheim.

- **Reaktives** Hochintensives-Intervall-Training (HIIT)
- Koordinativ anspruchsvoll
- Nur reagieren mit Hochgefühl
- Keine Gewichte nötig
- Kleinste Gelenkbelastung
- Noch nie dagewesene Wirkung – **testen!**



## Anaerob, funktionelles und propriozeptives Training



Plyometrische Übungen basieren auf dem Verständnis, dass eine konzentrische (verkürzende) Muskelkontraktion viel stärker ist, wenn sie unmittelbar einer exzentrischen (verlängernden) Kontraktion desselben Muskels folgt, eine der besten Arten, die Muskelkraft zu verbessern.



### Exzentrisches Bein-, Po- und Rumpfttraining

- Low-Impact-Training
- Vorbeugung von Verletzungen durch verbesserte Schockabsorbierung
- Verbesserung der Rumpfmuskulatur
- Geeignet für alle Alters- und Trainingsgruppen
- Verbesserte Stabilität, Koordination und kinästhetische Wahrnehmung
- Exzentrische Balance mit konzentrischem Training
- auch Liegestütz-Training möglich
- Optimale Osteoporose und Sturzprävention
- Schnellere Erhöhung der Muskelmasse, Kraft und Leistung
- Hoher Nachbrenn-Effekt
- Verstärkung und Intensivierung durch verschiedene passive und aktive Plattform Auflagen
- Gigantische Wirkung kombiniert mit Kabellosem EMS Training auf reACT
- Grosse Wirkung bei bereits 2 x 5 Minuten Training pro Woche
- Glücksgefühle durch Rotations-Schaukeleffekt
- Intuitive Bedienung



Ihr reACT Studio: