



# körper trifft seele

PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE **KRAUS**

## **SCHNELLE BEWEGUNGEN**

Zudem ermöglichen die Geräte des eXcio Zirkeltrainings schnelle Bewegungen, wie sie beim Circuit-Training üblich sind. Dies ist bei Geräten mit Steckgewichten wegen der Geräuschbelastung und der Verletzungsgefahr durch die beschleunigten Gewichtsstapel (Schwung) nicht möglich.



## **EIN AUSGEWOGENES TRAINING DES GESAMTEN KÖRPERS**

Die Geräteauswahl ist beim eXcio Zirkeltraining gut durchdacht, da alle wichtigen Muskelgruppen des Körpers ausgewogen berücksichtigt werden, was gleichzeitig wieder durch das antagonistische Prinzip unterstützt wird.

**eXcio**  
einfach bewegend

Hauptstr. 23 - 92442 Wackersdorf  
Tel. 09431 62 23 3 - Fax 09431 57 54  
e.mail: physio-kraus@t-online.de

[www.physikalische-therapie-kraus.de](http://www.physikalische-therapie-kraus.de)

# DREI GUTE GRÜNDE FÜR DEN PHYSIO-FITNESS-GESUNDHEITZIRKEL

## 1. Betreuung durch Physiotherapeuten

Der Physio-Fitness-Gesundheitszirkel ist eine einzigartige Kombination aus Kraft- und Ausdauergeräten und ist für alle Altersgruppen geeignet.

Diese Geräte sind speziell für präventives und therapeutisches Training entwickelt worden. Hierbei trainieren Sie alle wichtigen Muskelgruppen in Bezug auf Haltung und Gelenkstabilität sowie die Sicherungssysteme der Wirbelsäule.

*Die Betreuung durch Physiotherapeuten garantiert ein effektives und therapiegerechtes Training.*

## 2. Sicheres Trainieren dank automatisierter Geräteeinstellungen

Ein Physiotherapeut ermittelt gemeinsam mit Ihnen die auf Ihren Körper optimal abgestimmten Geräteeinstellungen und Gewichte. Diese Daten werden auf Ihrer persönlichen Chipkarte gespeichert. Bei Ihrem nächsten Besuch bei uns legen Sie Ihre Chipkarte einfach in das Gerät und los geht's...

Innerhalb weniger Sekunden stellt sich das Gerät automatisch auf Ihre persönlichen Werte ein. Das gewährleistet:

*Effektives Training   Richtige Wahl der Gewichte   Optimale Geräteeinstellung  
Kontrollierte Bewegung   Optimale Herzfrequenz*

## 3. Zeiteffektiv

Mit unseren High-Tech-Geräten trainieren Sie doppelt. An herkömmlichen Geräten werden Ihre Muskeln fast ausschließlich beim Anheben der Gewichte beansprucht. Bei uns hingegen wird auch beim Herablassen ein zuvor bestimmter Widerstand erzeugt. *Sicherer und effektiver geht's einfach nicht, oder?*

## WAS SIE VON EINEM TRAINING BEI UNS ERWARTEN KÖNNEN:

### Fit in 45 Minuten

- Medizinische Betreuung durch Physiotherapeuten
- Sicheres Training durch persönliche Chipkarte
- Sehr hohe Effektivität  
(belegt durch eine Studie der Sporthochschule Köln, Prof. Froböse)
- Steigerung der Kraft und der Ausdauer in jedem Lebensalter
- Förderung der Beweglichkeit
- Sportlicher Ausgleich zum beruflichen Alltag
- Rückenbeschwerden vorbeugen oder sie aktiv angehen
- Gesund abnehmen
- Steigerung der Leistungsfähigkeit
- Trainieren mit Leichtigkeit und Komfort

*... und das alles zeitsparend und mit viel Spaß*

