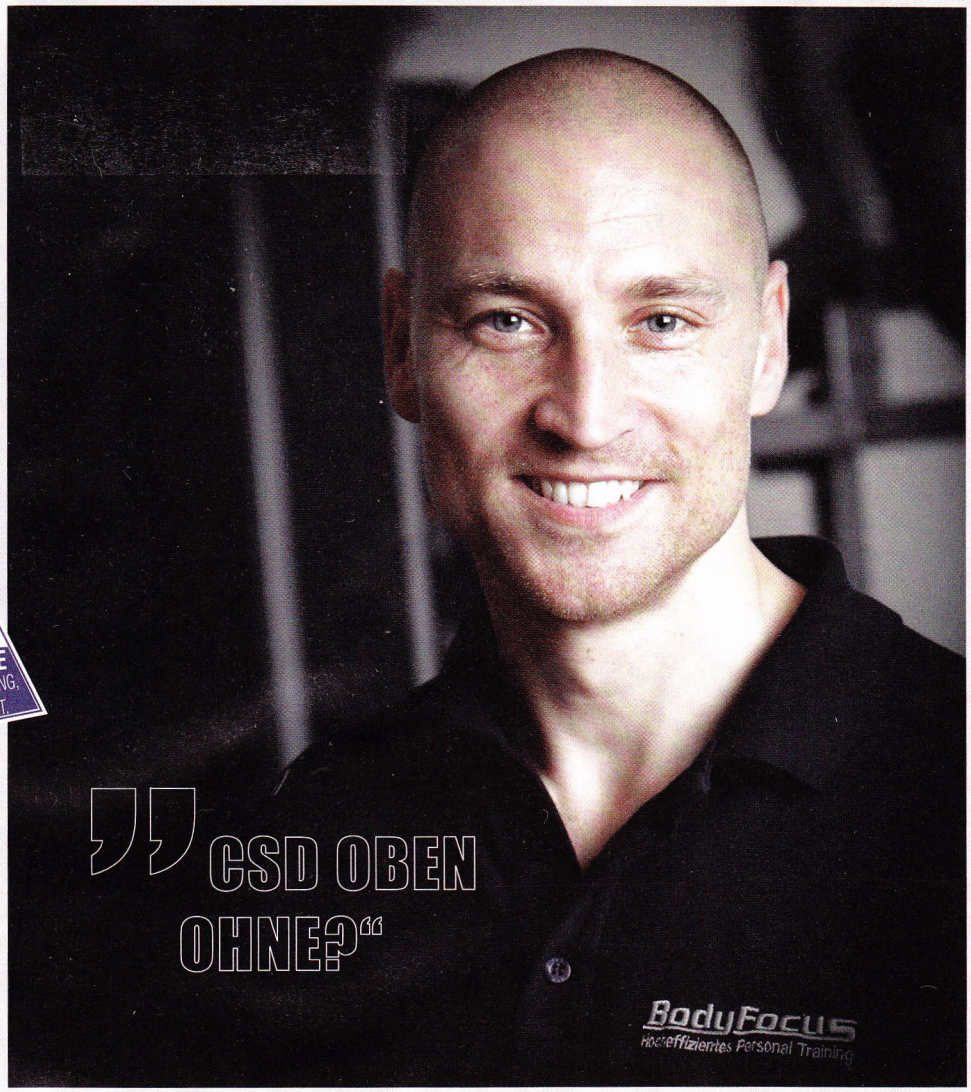

TRAININGS-HIT: HIGH INTENSITY TRAINING IN HAMBURG

Eine gezielte Stärkung der Muskulatur wird nur durch eine erhöhte Trainingsintensität erreicht. Bisher war diese Trainingsmethode in Hamburg nur Theorie. Nun setzt Body Focus die erfolgreiche Trainingsmethode in die Praxis um. Durch dreißig Minuten einmal in der Woche rückt der Traum vom muskulösen Körper näher.
Mit der Trainingsmethode HIT (High Intensity Training) setzt Body Focus auf eine gezielte Stärkung der Muskulatur. „Bei uns trainiert man einmal in der Woche zwanzig Minuten und erreicht dieselben Ergebnisse wie jemand, der regelmäßig ins Fitnessstudio geht", erklärt Mario Adelt, Gründer und Geschäftsführer von Body Focus in Hamburg. Durch die konzentrierte Arbeit, die die Muskeln fordert, trainiert man diese bis in die letzte Faser und regt so ihren Stoffwechsel über mehrere Tage an. Mit dem Muskelzuwachs steigert sich gleichzeitig der alltägliche Kalorienverbrauch, und die Fettverbrennung wird auch angekurbelt.

Seit einigen Jahren sorgt dieses Training an den MedX-Maschinen in den USA für Aufsehen – die Business-Elite schwört darauf. Der Hit: Während der individuellen Einheiten konzentriert sich der Personal Trainer auf nur einen Kunden, um so eine optimale Belastung zu gewährleisten und falsche Bewegungsabläufe zu verhindern. Der Personal Trainer sorgt für einen raschen Wechsel von einer Übung zur nächsten, um den Puls des Trainierenden konstant auf einem hohen Niveau zu halten. Übungen und Geräte sind dabei auf euch abgestimmt. Ein weiterer Faktor für die Zufriedenheit der anspruchsvollen Kunden ist der geringe Zeitaufwand: Einmal pro Woche nur dreißig Minuten für den kompletten Termin inklusive Umziehen aufzuwenden, macht die Methode äußerst attraktiv. Wir verlosen zehn Fünferkarten im Wert von je über 250 EUR.

BODY FOCUS, GÄNSEMARKT 33, U2 GÄNSEMARKT, WWW.BODY-FOCUS.DE