



## **Das Zirkeltraining**

Viele aktuelle Studien belegen, dass ein Training nach dem Zirkelprinzip nicht nur eine effektive, sondern vor allem auch eine sichere Trainingsform ist.

Geeignet für Anfänger sowie für Profis.

Das Training bewirkt weitaus mehr:

Es zeigt Effekte, die für den Trainierenden nicht sofort wahrnehmbar, jedoch gut messbar sind und einen hohen Stellenwert für Ihre Gesundheit haben. Mediziner empfehlen sogar, bei diversen Erkrankungen ein Zirkeltraining in den Behandlungsplan der Patienten aufzunehmen, um deren Lebensqualität zu steigern.

Zirkeltraining führt zu mehr Leistung der Ausdauer und Kräftigung, des Herz-Kreislauf-Systems und der Fettverbrennung, sowie zur Stärkung der Muskeln und Knochen.

Ein kurzer Trainingszeitraum von nur vier bis acht Wochen reicht bereits aus, um deutliche Erfolge zu erzielen

- Nachhaltige Senkung des Blutdrucks und Cholesterins
- Reduzierung der Ruheherzfrequenz um bis zu 16%

### **Effizient für Muskeln und Knochen**

- Positive Auswirkung auf Muskulatur und Skelettsystem
- Verbesserte Kraftausdauer
- Positive Beeinflussung auf die Knochendichte

### **Effektive Fettverbrennung**

- Kurze Pausen zwischen den einzelnen Übungen halten den Puls auf konstantem Niveau
  - Sehr hohe Kalorienverbrennung
  - Fettabbau
  - Muskelaufbau