

Bekämpft Problemzonen

BIS 20 MINUTEN

Stärkt die Muskeln



UNTER KONTROLLE
Im 1:1-Coaching kontrolliert der Trainer jede Bewegung



VOLLGAS Nach einem Lauf mit Sprint-Intervallen hält der Nachbrenneffekt 24 Stunden

Macht schlank



MIX IT! Die Muskeln werden abwechselnd gedehnt und stark zusammengezogen. Das bringt schnelle Ergebnisse

Bizzfit

SO GEHT'S 20 Minuten hochintensives Personal Training an Geräten in Alltagsklamotten – ohne schwitzen, ohne duschen. Das spart Zeit und geht, weil der Trainingsraum auf 17 Grad runtergekühlt ist. Das Erfolgskonzept aus den USA gibt es jetzt auch in Hamburg.

DAS BRINGT'S Beim Workout werden alle Muskelgruppen trainiert und Problemzonen bearbeitet.

DAS KOSTET'S 10er-Karte: ca. 399 €. Mehr Infos auf bizzfit.jetzt.

Sprints

SO GEHT'S Laufen Sie sich locker fünf Minuten ein. Danach wechseln sich Sprints und Joggen ab. Je nach dem, wie fit Sie sind, sollten die Sprints circa 20 Sekunden und die Erholungsphase etwa zwei Minuten dauern. Mit der Zeit können Sie die Sprintlänge steigern.

DAS BRINGT'S So verbrennen Sie bis zu 260 Kalorien pro 20 Minuten.

DAS KOSTET'S Gratis. Nur in gute Laufschuhe sollten Sie investieren, z. B. von Reebok ab ca. 40 €.

Plyometrics

SO GEHT'S Das Workout besteht aus schnellen, explosiven Sprüngen, wie z. B. dem Hock-Streck-Sprung (gehen Sie tief in die Knie und gehen Sie von da aus in einen hohen Strecksprung). Beim Training können Sie auch auf sogenannte Plyoboxen springen.

DAS BRINGT'S Pro Minute schmelzen zehn Kalorien und die gesamte Muskulatur wird gestärkt.

DAS KOSTET'S Eventuell Plyobox z. B. von Sport-Thieme ab ca. 50 €.



A



B

THREE LEGGED DOG

Aus dem „herabschauenden Hund“ (A) Ellenbogen beugen, Brust absenken, ein Bein ausgestreckt anheben (B). Arme strecken, Bein abstellen. Seitenwechsel. 12x pro Seite.



SWITCH JUMP

Aus Liegestütz-Position linken Fuß neben linke Hand stellen. Zurück in Ausgangsposition springen. Seitenwechsel. 30 Sek. wiederholen.

Ganzkörper-Workout



UNTER STROM Die Muskelstimulation macht das Training hocheffektiv

Verbrennt viele Kalorien

EMS

SO GEHT'S Sie machen Basic-Übungen wie Lunges oder auf einem Bein stehen. Dabei tragen Sie einen Elektroden-Anzug. Bei jedem Move kommt von außen ein elektrischer Impuls hinzu, der Ihre Muskeln zusätzlich unter Spannung setzt und trainiert.

DAS BRINGT'S Sie stärken alle großen Muskelgruppen und verbrennen satte 515 Kalorien in 20 Minuten – Spitzenreiter!

DAS KOSTET'S Pro Training etwa 20 €. Infos z. B. auf bodystreet.com