



Nicole Holtfort-Rehme
Praxis für Physiotherapie

Isodynamisches Gerätetraining

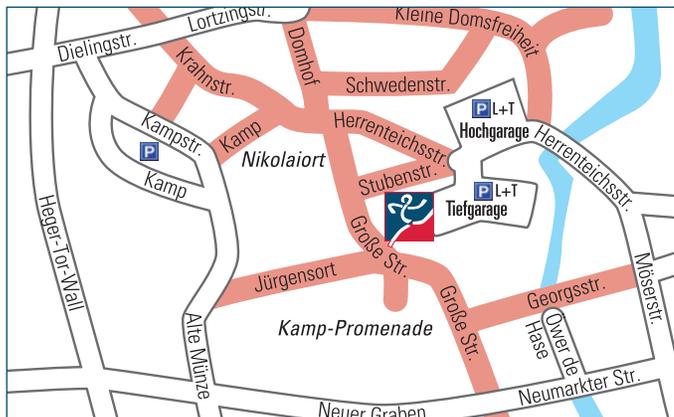
— Kontakt / Öffnungszeiten

Praxis für Physiotherapie

Nicole Holtfort-Rehme
Große Str. 35 / 36 (L+T / Zumnorde)
49074 Osnabrück
Tel.: 0541-23400

physio.holtfort-rehme@osnanet.de
www.physiotherapie-holtfort-rehme.de

Montag bis Donnerstag 07.30 - 19.00 Uhr
Freitag 07.30 - 14.00 Uhr



Die Verbindung aus
Kraft- und Ausdauertraining!

Der Widerstand an unseren Geräten wird durch eine Kombination von elektronischer Einstellung und der Bewegungsgeschwindigkeit generiert. Das ermöglicht einen lautlosen Betrieb der Geräte und ein geschmeidiges Bewegungsgefühl.

— Schonendes Zirkeltraining durch isodynamisches Widerstandssystem

Die Verbindung aus Kraft- und Ausdauertraining sowie das gleichzeitige trainieren von einem Muskel und seinem Gegenspieler (Agonisten / Antagonisten) ermöglicht ein umfassendes komplettes Ganzkörpertraining, bei dem man in nur kurzer Zeit (ca. 30 min.) ein höchst effektives Training absolviert.

— Bewegungen wie im Wasser

Die Geräte zeichnen sich durch das hydraulische Widerstandssystem aus, das ein gesundheitsorientiertes Training an Geräten mit den Eigenschaften des Wasserwiderstands verbindet.

Es wird immer nur die Belastung zurückgegeben, die der Trainierende in das System einbringt. Daraus erfolgt ein Training mit bestmöglichem Muskelreiz, ohne die Gelenke und Sehnen zu überanstrengen.

Die Muskulatur wird harmonisch aufgebaut, und muskuläre Dysbalancen werden ausgeglichen.



— Bedienerfreundlich und einfach: Die Chipkartensteuerung

Die individuellen Trainingsdaten werden für jeden Trainierenden auf der SmartCard abgespeichert. Eine Fehlbelastung oder falsche Geräteeinstellung sind damit ausgeschlossen.

