

STUFE 1

HOT IRON® 1

Dieser Kurs ist ein idealer Einstieg in das Langhanteltraining, da der Kurs aus den Grundübungen des Trainings mit der Langhantel besteht. Durch sinnvoll kombiniertes Techniktraining werden somit die wichtigen Grundlagen und Ausführungen erlernt und überfordern auch einen Einsteiger nicht! Mit nicht mehr als 50 Wiederholungen wird jeder Muskel tatsächlich im Bereich Kraftausdauer trainiert und bietet gesteigerte Trainingseffekte.

STUFE 2

HOT IRON® 2

HOT IRON® 2 ist die koordinative und konditionelle Steigerung zu HOT IRON® 1. Neue Übungen, ein teilweise veränderter Belastungsbereich der Muskulatur und eine verlängerte Trainingszeit trainieren den Körper auf andere Weise als vorher.

Noch mehr Straffung, noch mehr Körperfettreduktion, noch mehr Gesundheit.

STUFE 3

IRON CROSS

Die Überholspur für den Traumkörper im IRON SYSTEM®, Maximale Körperfettreduktion, Straffung und Alltagskraft! Dieser athletische Kurs arbeitet mit weniger Wiederholungen als die vorangegangenen Kurse, schafft somit mehr straffes, stoffwechselaktives Gewebe und sorgt damit für einen erhöhten Grundumsatz – also für eine 24 Stunden Kalorienverbrennung.

IRON SYSTEM® echtes Training, echte Effekte

Deine Figur! Deine Gesundheit! Deine Zeit!
Das sind die Schlüsselwörter!

Wechsle jeweils nach 8-12 Wochen zum nächstfolgenden Kurs des IRON SYSTEM® und Du wirst erstaunt sein!

Die Programme des IRON SYSTEM® stehen in Relation zueinander. In ihrer logischen Abfolge verhelfen Sie DIR zu einzigartigen Trainingseffekten.

Wer steckt hinter dem IRON SYSTEM®?

Das IFHIAS Institut hat sich der Forschung und Lehre im Fitness- und Gesundheitsbereich verschrieben.

Mit anerkannten Spezialisten und einem hochkarätigen wissenschaftlichen Beirat optimieren wir Angebote, die vor allem die Verbesserung der Lebensqualität zum Ziel haben.



Ein Programm des IFHIAS Instituts