

Gib's

mir!

NEU
Dein Magazin
gratis zum
Mitnehmen!

Eisenhauer®
Training

Mehr erreichen in kürzerer Zeit

Ganz gleich, wie alt du bist und was du noch vorhast: Die Basis für ein gutes Leben ist Kraft!
Nur eine gute körperliche Verfassung garantiert ein Maximum an Lebensqualität. Du willst maximale Power für Job, Freizeit und Freunde? Hol's dir! In deinem EisenhauerTraining-Betrieb!

Bei Eisenhauer bekommst du effektives Training ohne Saftbars und Bewegung in der Gruppe. Hier verträdelst du keine Zeit mit Schickimicki: Eisenhauer bietet dir das beste Stoffwechseltraining, das du derzeit finden kannst. Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit werden gleichzeitig trainiert. Dein gesamter Organismus profitiert in vielerlei Hinsicht.

Bei Eisenhauer trainierst du individuell und sicher! Mit maximalem Nutzen und Konzentration auf das Wesentliche. Mit Trainern, die immer präsent sind. Dein Einsatz: Nur ein- bis zweimal **30 Minuten Training pro Woche!**

Schluss mit Märchenstunde!

Es gibt immer noch Leute, die glauben, man könnte nur durch Joggen, Nordic Walking oder Tanzen stark und leistungsfähig sein. Fakt ist: Ohne Kraft läuft gar nichts! Unsere über 600 Muskeln brauchen regelmäßiges effizientes und vor allem hochintensives Training. Das können wir mit Laufen, Schwimmen, Zumba, Teabo, etc. nicht erreichen.

Ca. jeder dritte Erwachsene macht keinen Ausgleichssport. Die Kraft fehlt.



Tatsächlich werden Muskeln bei hochintensivem Training bei Eisenhauer sogar zu „Medizin“: Erst bei intensiver Belastung senden sie Botenstoffe aus, die den Körper gesund machen: Interleukin 6 fördert den Fettabbau, wirkt entzündungshemmend, regt den Zuckerstoffwechsel an und beugt Diabetes Typ 2 vor. Die Blutgefäße werden erweitert und der Blutdruck gesenkt, das Nervenwachstum im Gehirn wird stimuliert und Alzheimer vorgebeugt. Studien der Universität Kopenhagen haben diese Wirkung der Muskeln bestätigt.



Eisenhauer – weil du das Beste verdient hast!

Aktuelle Studien zeigen, dass ein Drittel aller Erwachsenen keinen Ausgleichssport treibt, und es ist keineswegs nur der innere Schweinehund, der den Sport verhindert. Die Kraft fehlt! Erst eine kräftige Muskulatur macht ausgleichenden Sport mit Genuss möglich.

„Anschnallen“ und durchstarten

Bei Eisenhauer findest du nur sportmedizinische Geräte des führenden Herstellers MedX. Diese Geräte werden u.a. auch an Universitäten und in Rehazentren eingesetzt. Und an diesen Geräten heißt es „Bitte anschnallen!“. Warum? An den meisten Trainingsgeräten in vielen anderen Fitnessstudios bewegst du beim Training nicht nur die angestrebte Muskelgruppe, sondern unwillkürlich auch andere Körperpartien. Dies ist nicht nur weniger sinnvoll, es kann auch Verspannungen und Fehlhaltungen fördern. Das „Anschnallen“ bei Eisenhauer im Trainingsgerät ist eine wichtige Voraussetzung für effizientes Training! Hierdurch, sowie durch den vorgegebenen Bewegungsablauf der Maschine, werden einzelne Muskeln und Muskelgruppen isoliert und somit effizient trainiert.

Kleine Gewichtsabstufungen (1 kg) ermöglichen eine stetige Steigerung der Kraft und Leistungsfähigkeit. Der Widerstand ist in dem gesamten Bewegungsablauf der Übung an die anatomische Kraftkurve des Muskels angepasst. Der Muskel wird über die gesamte Bewegungsamplitude optimal trainiert. Zusätzliches Dehnen ist überflüssig! Eine Verletzungsgefahr ist ausgeschlossen.

Eisenhauer®
Training

Kraft und Halt – Wirbel für Wirbel

Warum oberflächliches Krafttraining nichts bringt

Unsere Wirbelsäule muss ein Maximum an axillaren Druckbelastungen, Rotations- und Beschleunigungskräften abfedern. Dabei ist sie ein absolut instabiler Körperteil und wird ausschließlich durch ihr Muskelkorsett stabilisiert. Einseitige Belastung und Bewegungsarmut verursachen einen Zerfall der Zell- und Gewebestrukturen. **Jede Schonung schadet dem sensiblen Knochen/Knorpel/Muskel-Gewebe.** Dies führt zu fortschreitender Instabilität mit entsprechenden Folge-Beschwerden. Lass es nicht soweit kommen!

Lass dich nicht vera ...

Oberflächliches Krafttraining ohne Fixierung, wie es meistens üblich ist, spricht nur große Muskelgruppen an. Das macht gefühlt erstmal etwas fitter, bietet jedoch keinen tieferen Nutzen, denn: Es sind gerade die kleinen Muskeln in der Tiefe, für die gut gesorgt sein muss, damit wir in jedem Alter aufrecht, beweglich und schmerzfrei durchs Leben gehen können. Nur wenn diese Muskeln effektiv arbeiten, verhindern sie die Verschiebbarkeit der Wirbelkörper untereinander und reduzieren die Punktbelastungen, denen die Wirbelsäule ausgesetzt ist.

Um Muskeln (alle Muskeln – nicht nur die an der Wirbelsäule!) optimal zu trainieren, muss man nicht zeitraubend vor sich hinpumpen, sondern man muss sie von den großen Nachbarmuskeln isolieren!

Hochintensives, isoliertes Krafttraining bei Eisenhauer (HIT) steigert die Muskelkraft gezielt und ist zugleich ein exzellentes Training für die Bandscheiben und die Knochenmasse, denn durch die erhöhte Mikrozirkulation verbessert sich die Ernährungslage des Gewebes. Hierbei werden weder die Bandscheiben noch die Gelenke punktuell belastet. Die sportmedizinischen MedX-Trainingsgeräte erzeugen einen mechanischen Widerstand, der der physiologischen Kraftkurve der jeweiligen isolierten Muskelgruppe exakt entspricht. So werden auch kleinste Muskeln optimal über die gesamte Bewegungsreichweite trainiert.

Trau dich! Jetzt durchstarten!

Ganz gleich, ob du schon Beschwerden hast, oder klug vorbeugen möchtest: Bei Eisenhauer kannst du ohne Hemmungen durchstarten. Hier trainieren ganz normale Leute, die wissen, was sie wollen. Alle haben mal mit weniger Kraft angefangen.

Dein Einstieg ins EisenhauerTraining orientiert sich an den körperlichen Voraussetzungen, die du mitbringst. Dein Körper freut sich, wenn du ihn forderst, aber eine Überforderung des gesamten Organismus ist bei Eisenhauer ausgeschlossen. Dein individueller Trainingsplan beginnt im unterschweligen Bereich. Langsam aber stetig steigert sich deine Kraft und du gewinnst pure Power für ein starkes Leben. Unsere Trainer sind immer im Trainingsraum ansprechbar und begleiten dich Schritt für Schritt auf deinem Weg zu maximaler Lebensqualität! Eisenhauer – ein starkes Team – und du gehörst dazu!



Bring deine Freunde mit!

... und zeige ihnen, was **richtig gutes Training ist!** Für jedes empfohlene Neumitglied erhältst du einen zusätzlichen Trainingsmonat oder eine attraktive Prämie aus unserer hochwertigen EisenhauerTraining Kollektion.

www.eisenhauer-training.de



Immer schön geschmeidig bleiben

So geht's: Leichtfüßig durchs Leben mit gesunden Faszien

Faszien sind weiße, aus Kollagen bestehende Fasern die unseren Körper wie ein dreidimensionales Spinnennetz in alle Richtungen durchziehen. Sie schützen und verbinden unsere Muskeln, Nerven, Knochen und Organe, und sorgen dafür, dass wir Muskelspannung erzeugen können, die uns im Alltag Haltung und Stabilität gibt.

Verklebt, versteift und plump? Unternimm was!!!

Beim Laufen oder Hüpfen ziehen sich die Faszien in jungen Jahren wie Gummibänder auseinander und wieder zusammen, doch je älter wir werden, desto unelastischer werden sie. Durch falsche Belastung oder Dauerschonung können Faszien außerdem ungleichmäßig verdicken, sich zusammenziehen oder „ausleiern“. In der Folge treten Haltungssymmetrien auf oder vorhandene Asymmetrien werden verstärkt. Mangelnde Bewegung lässt die Faszien wuchern und verfilzen. Plötzliche Überlastung führt dann zu Mikro-Entzündungen. Die Folge sind schmerzhafte Verspannungen, Verklebungen und Versteifungen. Außerdem drohen eine eingeschränkte Körperwahrnehmung, Bewegungsunsicherheit und schwergängige Bewegungsabläufe schon bei untrainierten jungen Menschen.

Schmerzfrei und anmutig in jedem Alter

HIT-Training bei Eisenhauer trainiert auch unsere Geschmeidigkeit, denn es wird über die gesamte Bewegungsreichweite des Muskels durchgeführt und spricht die Faszien direkt an. Durch die regelmäßigen, gezielten Zug- und Druckbelastungen beim HIT-Training werden Bänder, Gelenkknorpel, Knochen und Sehnen gekräftigt! Die gesteigerte Stoffwechselaktivität erhöht die Zugfestigkeit der Faszien. Das gesamte Bindegewebe wird positiv beeinflusst. Damit unterstützt HIT-Training bei Eisenhauer eine schmerzfremde Beweglichkeit und geschmeidige Bewegungsabläufe!

Starke Menschen bleiben jung!

Wer jung bleiben will, da sind sich Experten inzwischen einig, muss seine Muskeln und Faszien regelmäßig gezielt



Volle Beweglichkeit ist kein Privileg der Jugend! Eisenhauer Systemtraining stärkt Muskeln und Knochen, schützt die Gelenke und erhält die Beweglichkeit – LEBENSLANG! EISENHAUER! – Mehr Spaß am Leben! – Geht doch!

trainieren! Innerhalb weniger Monate lässt sich mit Eisenhauer Systemtraining ein kräftiges Muskelkorsett aufbauen und ein sprödes Fasziennetz so beeinflussen, dass alle Bewegungsabläufe wieder geschmeidig und schmerzfremd ausführbar sind.

Deutschland macht schlapp! Tu endlich was – JETZT!

Rund die Hälfte aller Deutschen bleibt lieber auf dem Sofa sitzen, anstatt Sport zu treiben. 22 Prozent treiben überhaupt keinen Sport! Das ist das Resultat einer Umfrage, die im Auftrag des Bundesverbands der Betriebskrankenkassen durchgeführt wurde. Als hauptsächliche Begründung für ihre Bewegungsunlust geben Sportmuffel in allen aktuellen Umfragen an, keine Zeit für Bewegung in der Freizeit zu finden.

So ein Quatsch!

Die Wahrheit ist: Wer keine starke Muskulatur hat, ist einfach zu schlapp für Ausgleichssport! Dabei ist der persönliche Einsatz für ein vitales Leben minimal! Zweimal 30 Minuten Eisenhauer Systemtraining pro Woche genügen, um starke Muskeln aufzubauen und die nötige Power für Ausgleichssport, Freizeit und Freunde wieder aufzubauen. Also, Leute, bewegt euren Hintern zu Eisenhauer. Jetzt!



Impressum

Ausgabe 3/2015

Herausgeber/Copyright/

Redaktion und Verlag:

EisenhauerTraining GmbH & Co KG

Wilhelmshavener Heerstraße 79

26125 Oldenburg

Tel.: 0441 / 73007

Mail: franchisezentrale@eisenhauer-training.de

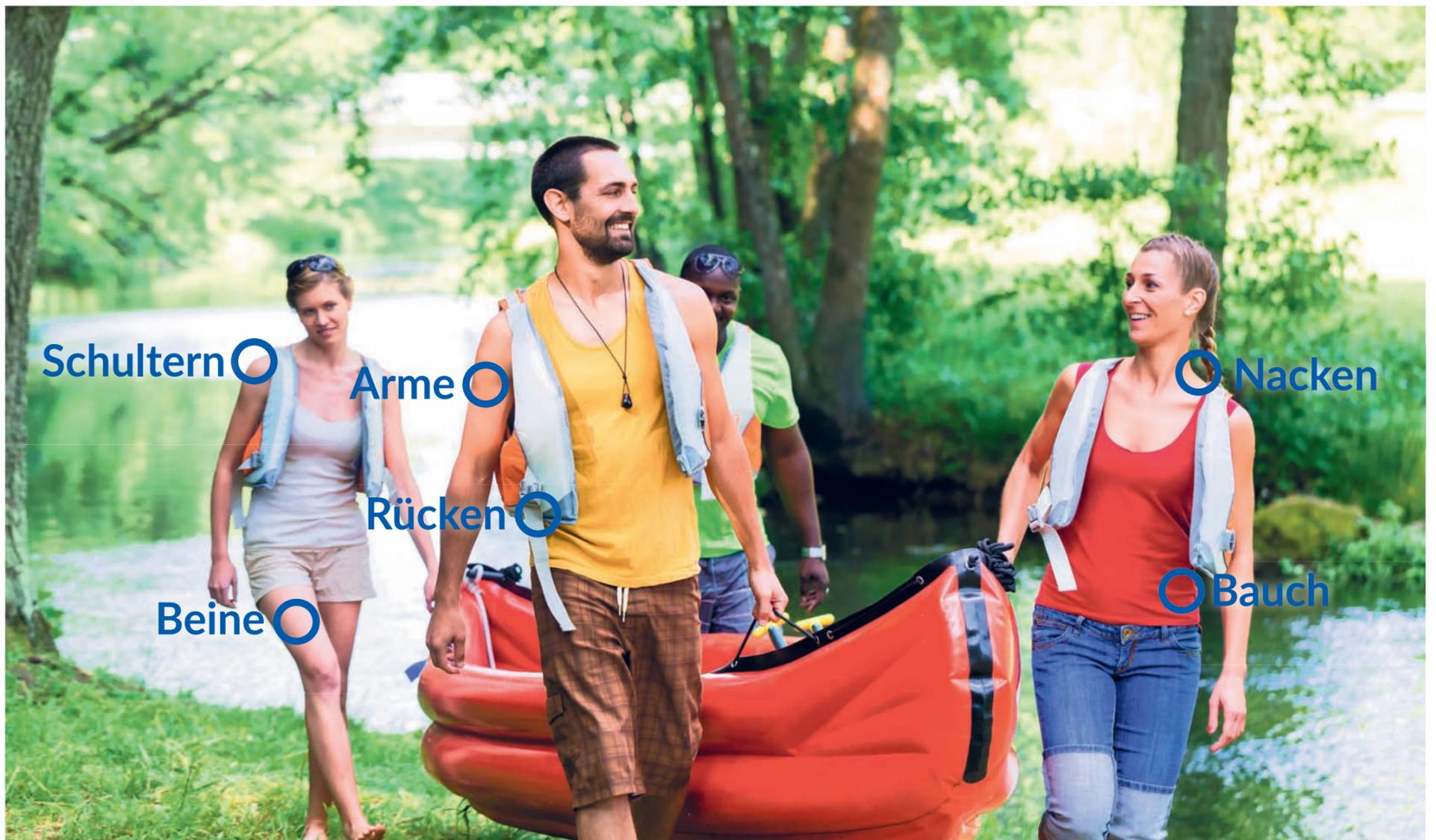
www.eisenhauer-training.de

Nachdruck – auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers. Irrtümer und Fehler sind nicht ausgeschlossen. Eine Haftung kann hieraus jedoch nicht abgeleitet werden.

Fragen Sie Ihren Arzt, ob in Ihrem Fall etwas gegen das Training spricht.

Fotos: © s_l/fotolia.com; © deandrobot/canstockphoto.de; © pandavector/fotolia.com; © Yuri_Arcurs/istockphoto.com; © Kzenon/shutterstock.de; © Giovanni Cancemi/shutterstock.de; © Cebotarin/shutterstock.de; © contrastwerkstatt/fotolia.com; © Tobias Frick

Eisenhauer[®]
Training



Ich hab's: Mehr Power für Freunde und Freizeit ...

Stundenlange Büroarbeit, Autofahrten, Einkäufe heben, das Nötigste erledigen und dann ab vor den Fernseher: Unser Alltag fordert unserem Körper jede Menge ab. Gut vorbereitet sind Untrainierte darauf nicht! Und mit einem schlappen Körper bleibt in der Freizeit keine Power mehr für Hobbies und Freunde. Eine fatale Entwicklung!

Verantwortung übernehmen!

Fehlbelastungen, chronische Verspannungen, Kreuzschmerzen und Schonhaltungen bilden einen Teufelskreis, in dem sich auch sehr junge Leute wiederfinden. Rückenschmerzen sind die Volkskrankheit Nummer 1. Dabei ist das Kreuz mit dem Kreuz ein vollkommen sinnloses Leiden! Und es ist mit Blick auf das Älterwerden auch vollkommen verantwortungslos:

Mach dir klar: Familiennetze tragen nicht mehr. Wir leben in einer Single-Gesellschaft. Nie zuvor waren wir mehr darauf angewiesen, auch als Senioren autonom und unabhängig unser Leben zu meistern. Die Vorsorge dafür beginnt in jungen Jahren. Übernimm die Verantwortung für dein Leben!

Du willst kein „Opfer“ sein? Dann handle jetzt! An der Saftbar, durch coole Musik, Proteinshakes und Hüftschwingen wirst du nicht stark! Es geht nicht darum, irgendein Training zu absolvieren, sondern darum, gezielt das RICHTIGE zu tun! Basis für alles, was du im Leben noch vorhast, ist ein sportmedizinisches Kräftigungstraining für einen starken, belastbaren Körper. **Deshalb ist Eisenhauer Systemtraining die erste Wahl! Eisenhauer bietet dir das beste Stoffwechselltraining, das es derzeit gibt! Die beste Prophylaxe gegen die Volksleiden Rückenschmerz, Osteoporose, Krebs und Diabetes. Was willst du mehr?**

Chillen mit gutem Gewissen!

Mit hochintensivem, isoliertem Training an sportmedizinischen MedX-Geräten (HIT) bei Eisenhauer ist ein schmerzfreies Leben mit gesunden Muskeln, Knochen und Gelenken in jedem Alter möglich! Dieses HIT-Training ist hoch effektiv und dank der perfekten Bewegungsführung absolut sicher. Nicht einmal zusätzliche Dehnung ist notwendig, da die Muskulatur über die gesamte Bewegungsreichweite gefordert wird. Der Effekt ist sofort spürbar. Den Muskelaufbau

leistet der Körper in den Trainingspausen. Du kannst endlich mit gutem Gewissen chillen. **Und das alles mit nur ein- bis zweimal 30 Minuten Training pro Woche.**

Nur das Beste für dich

Im EisenhauerTraining-Betrieb wirst du von Anfang an individuell und kompetent betreut! Los geht es mit einem **kostenlosen Fitness-Check**. Danach erstellen wir dir ein individuelles Trainingsprogramm und weisen dich bei drei Folgeterminen in die korrekte Bedienung der Geräte ein. Im Anschluss stimmen wir dein persönliches Programm in regelmäßigen Abständen auf deine Trainingsfortschritte und speziellen Bedürfnisse ab. **Unsere Trainer werden in der eigenen Eisenhauer System Training Akademie (ESTA) ausgebildet und gehören zu den Bestausgebildeten ihrer Branche.** Sie sind ständig im Trainingsraum präsent, und solltest du gesundheitliche Probleme haben, stimmen sie dein Training selbstverständlich mit den Empfehlungen deines Arztes ab.

Einfach besser drauf sein

Alltagsstress, seelische Belastungen im näheren Umfeld und hohe Anforderungen im Job „rütteln“ an unserem Nervenkostüm und unserer Physis. Die Nervenbahnen in der Wirbelsäule haben eine Direktschaltung in unsere grauen Zellen, und unter Stress sendet das Gehirn Notsignale an das Bindegewebe. Ist unsere Rumpfmuskulatur stark genug, um uns ohne Anstrengung aufrecht zu halten, hat dies erfahrungsgemäß auch einen kräftigenden Einfluss auf unsere Gesamtverfassung! Menschen mit einer stabilen, gut trainierten Rumpfmuskulatur sind ganzheitlich belastbarer und reagieren in Stresssituationen weniger labil als Untrainierte. Sie ruhen im wahrsten Sinne des Wortes „in ihrer Mitte“!

Ein zusätzliches Plus: HIT-Training bietet erwiesenermaßen den Happiness-Faktor! Beim Training werden viele Glückshormone ausgeschüttet. Menschen, die regelmäßig bei Eisenhauer trainieren, sind deshalb einfach besser drauf!

Dein kostenloses Probetraining

5 x im Norden

Oldenburg-Bürgerfelde

Alexanderstr. 322
0441 / 73005

Hamburg-Wandsbek

Am Neumarkt 30
040 / 6568850

Hannover-Mitte

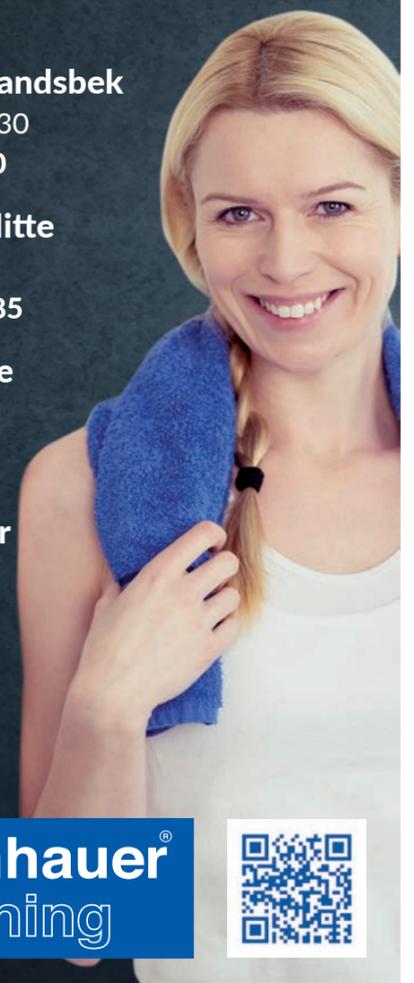
Goseriede 1-5
0511 / 1615585

Bremen-Mitte

Neuenstr. 3-5
0421 / 14499

Bremen-Vahr

In der Vahr 55
0421 / 4366577



Eisenhauer®
Training

