

Skilanglaufen und Radeln bei jedem Wetter

Neue innovative Cardio-Geräte im PhysioZentrum

ERBACH. Über gleich zwei Neuzugänge freut sich das PhysioZentrum Odenwaldkreis am Erbacher Gesundheitszentrum: das Ski-Ergometer und das „Air Bike Pro“. Mit den beiden neuen High-Performance Geräten können Trainierende wetterunabhängig ihre körperliche Fitness ganzheitlich verbessern und ihren persönlichen Trainingsfortschritt überwachen.

Das neue Ski-Ergometer ermöglicht ein Ganzkörpertraining auf Basis des Skilanglauf-Bewegungsmusters und ist damit nicht nur etwas für passionierte Skilangläufer oder solche, die es werden wollen. Neben einem ausgezeichneten Oberkörpertraining trainiert der sogenannte „SkiErg“ mit jedem Zug Bauch, Rücken und Beine, ermöglicht Kraftaufbau- und Ausdauertraining gleichermaßen. Ein leistungsstarker Performance Monitor bietet verschiedene Workouts und misst während der Trainingseinheit Zeit, zurückgelegte Strecke, Wattzahl und verbrauchte Kalorien. Das Gerät eignet sich sowohl für die Doppelstock- als auch die Diagonaltechnik und ist damit ein wahrer Alleskönner für jede Sportlerin und jeden Sportler.

In die Pedale treten und dabei den Oberkörper nicht einbeziehen war gestern. Mit dem neuen „Air Bike Pro“ lässt sich ebenfalls der ganze Körper trainieren. Ob High Intensity Training oder Bewegungen mit geringer Belastung – auf dem komplett individuell einstellbaren Hybrid-Fahrrad mit gepolstertem Sitz ist innovatives Cardio-Training für Menschen aller Leistungsstufen möglich.

Auch technikbegeisterte Sportlerinnen und Sportler kommen im PhysioZentrum auf ihre Kosten: Beide Geräte lassen sich über Bluetooth mit kompatiblen Fitness Apps verbinden, um den persönlichen Trainingsfortschritt zu dokumentieren.

Wer die neuen Geräte hautnah erleben und unverbindlich testen möchte, kann ein **kostenloses Probetraining** vereinbaren. Unter Aufsicht eines erfahrenen Trainers kann man anschließend während der Öffnungszeiten von Montag bis Freitag zwischen 8 und 20 Uhr im Präventionsbereich des PhysioZentrums in Erbach trainieren.

31. Januar 2023

Weitere Infos & Terminvereinbarung:

PhysioZentrum Odenwaldkreis GmbH

Bereich Prävention

Albert-Schweitzer-Str. 10-20

64711 Erbach

Tel.: 06062 79-4229

E-Mail: info@physio-odenwald.de

www.physio-odenwald.de

Bilder / Bildunterschriften:

Ski-Ergometer und Air Bike Pro sind die beiden Neuzugänge im Cardio-Bereich des PhysioZentrums. Die neuen High-Performance Geräte trainieren Kraft-Ausdauer und bringen gleichzeitig das Herz-Kreislauf-System in Schwung. (Foto: Gesundheitszentrum Odenwaldkreis GmbH)

