
Gesunde Gelenke mit Antagonis™

Antagonis™ schafft mit seiner pmb-Methode™ ein qualitativ hochwertiges Alleinstellungsmerkmal für gesundheitlich orientierte Fitnessanlagen und Gesundheitszentren. pmb bedeutet physiological muscle balance. Training nach der pmb-Methode erhält die für die Stellung der Gelenke und die allgemeine Haltung wichtige Muskelbalance und vermag es sogar, diese wiederherzustellen, wenn sie aus der Balance geriet. Die speziellen Geräte der CYBEX VR1 Duals-Serie ermöglichen mit der Antagonis™-Software das Training nach der pmb-Methode und stellen so einen einzigartigen Beitrag zur Gesundheit der Anwender dar. Die Doppelfunktion der Antagonis™-

Geräte ermöglicht ein Training der auf ein Gelenk wirksamen antagonistischen Muskulatur mit konzentrisch und exzentrischen Muskelkontraktionen. Die Exzentrik ist für Trainingseffekte äußerst wichtig und darüber hinaus sehr alltagsrelevant, z. B. bei jedem Schritt.

Trainingssteuerung und Dokumentation

Das Training wird anwenderfreundlich per persönlicher Chipkartensteuerung gesteuert und dokumentiert. Die einfache Bedienbarkeit der Geräte und des Chip-Trainers am Gerät ermöglichen auch für „Geräte-Neulinge“ ein schnelles und effizientes Training. Die Planung des Trainings wird am PC oder direkt am Chiptrainer vorgenommen und die Dokumentation zeigt die Kraftentwicklungen durch das Training optisch ansprechend und nachvollziehbar, z. B. für die Krankenkasse.

www.antagonis.de
