

MED
THERAPY

reACT[®]
Rapid Eccentric Anaerobic Core Trainer



EXZENTRISCHES RUMPF- & BEINTRAINING

EXZENTRISCHER, ANAEROBER TRAINER FÜR FUNKTIONELLES,
PLYOMETRISCHES & PROPRIOZEPTIVES TRAINING

ZEIT FÜR NEUE TRAININGSIMPULSE

PLYOMETRISCHES TRAINING

«Eine der besten Arten die Muskelkraft zu verbessern ist durch plyometrisches Training. Plyometrische Übungen basieren auf dem Verständnis, dass eine konzentrische (verkürzende) Muskelkontraktion viel stärker ist, wenn sie unmittelbar einer exzentrischen (verlängernden) Kontraktion desselben Muskels folgt. Plyometrische Übungen entwickeln daher die Streck-Reflex-Kapazität in einem Muskel. Wenn die Muskelfaser dieser Trainings-Stimulanz regelmässig ausgesetzt wird, kann sie mehr elastische Energie speichern und diese schneller und kraftvoller von der exzentrischen zur konzentrischen Phase übertragen»

Der reACT® ist das einzige Gerät, das sich auf Shockabsorption der Muskeln, die Schnellkraft und anaerobe Übungen fokussiert.



VORTEILE

- Low-Impact Training
- Verbesserung der Rumpfmuskulatur
- Geeignet für alle Alters- und Trainingsgruppen
- Verbesserte Stabilität, Koordination und kinästhetische Wahrnehmung
- Exzentrische Balance mit konzentrischem Training
- Schnellere Erhöhung der Muskelmasse, Kraft und Leistung
- Vorbeugung von Verletzungen durch verbesserte Shockabsorbierung
- Grosse Wirkung bei bereits 2 x 10 Min. Training pro Woche
- Intuitive Bedienung