

- ✓ Dein Rumpf wird durch die FOX-Einheiten stabiler und möglichen Rückenbeschwerden vorgebeugt/entgegengewirkt.
- ✓ Studien belegen, dass dieses Training 33 bis 43% effizienter ist als klassische Trainingsmethoden ist (Lauf-/Krafttraining), weil große Teile deines Bewegungsapparats gleichzeitig und auf verschiedenen Ebenen angesprochen werden.
- ✓ Du wirst mit den FOX-Hanteln wesentlich athletischer, da es sich um ein „gesundheitsförderliches“ Schnellkrafttraining handelt.
- ✓ Muskuläre Dysbalancen (Ungleichgewicht) in deinem Körper können durch die FOX-Hanteln ideal ausgeglichen werden, indem diese Bereiche besonders angesprochen und „auftrainiert“ werden.
- ✓ Du kannst dein Training mit den FOX überall und zu jeder Zeit durchführen.
- ✓ Dein Energieumsatz schnell während und nach einer FOX-Einheit in die Höhe, da viele Muskeln gleichzeitig trainiert werden.
- ✓ Dein Bindegewebe und deine Faszien werden mit den FOX-Reaktivkraft-hanteln ideal stimuliert, da insbesondere auch dieses Gewebe auf die ballistischen (schnellkräftigen) Bewegungen anspricht.
- ✓ Deine Körperhaltung wird mit dem FOX-Training sichtbar verbessert, indem du deine Stützmuskulatur aufbaust.
- ✓ Dein Training mit den FOX trägt zur Vernetzung bei, da beide Hirnhälften bei den Bewegungen und der Steuerung der Abläufe mitwirken. Damit kann auch deine geistige Leistungsfähigkeit gesteigert werden.
- ✓ Du wirst bei deinen alltäglichen Herausforderungen durch den Einsatz der FOX deutlich fitter sein (Treppensteigen, Einkäufe heben, u.v.m.).
- ✓ Das Zusammenspiel deiner Muskeln und daraus resultierend deine Kraftentfaltung und Leistungsfähigkeit werden durch das FOX-Training gesteigert.
- ✓ Zudem ist der FOX das ideale Training auf Dienstreisen und im Urlaub, da du dich von den örtlichen Begebenheiten unabhängig machst und flexibel bleibst. Dabei reisen die FOX-Hanteln selbst im Handgepäck entspannt mit.
- ✓ Du profitierst auch in deiner Sportart durch das FOX-Training, da du eine höhere Athletik und größere Stabilität im Körper bekommst.
- ✓ Du trainierst mit einem Gerät (FOX-Hantelset) und einem Training deine Kraft, Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit, Beweglichkeit und förderst zusätzlich dein Bindegewebe – alles gleichzeitig.
- ✓ Du erreichst in wenigen Minuten eine sehr effektive Kräftigung und Kreislaufanregung, die dadurch deinen Fettstoffwechsel in Gang bringt.
- ✓ Je nach Ausführung lösen die Bewegungen auch Verspannungen oder wirken mobilisierend.
- ✓ Alleine in einer Muskelpartie wirken innerhalb von 60 Sekunden rund 150 Muskelkontraktionen. Da du meist mindestens 6 Muskelgruppen gleichzeitig trainierst, erschließt sich der hohe Wirkungsgrad. Mal überlegt, wie viele Muskelkontraktionen bei einem einfachen Krafttraining meist auf einen Muskel isoliert wirken? Oft ist nach 10 bis 15 Wiederholungen ein Trainingssatz abgeschlossen. Beim FOX kommst du auf eine viel höhere Wiederholungszahl und sprichst gleichzeitig unterschiedliche Muskelgruppen an.
- ✓ Auch kurze Impulse sind wirkungsvoll, indem sie den Kreislauf in Schwung bringen, den Stoffwechsel anregen, die Körperhaltung wieder justieren und eine entstehende Müdigkeit ganz einfach „abschütteln“.
- ✓ Das FOX-Training ist auch für aktiver Sportler und Sportlerinnen unterschiedlicher Disziplinen eine ideale Ergänzung oder Abwechslung zum gewohnten Training.

Ja, ich möchte die FOX-Hanteln jetzt kaufen!

<https://fox-hantel.de/#getitnow>