Patentiert

armbar

Workshop & Workout - Köln - 29.05.22

Die armbar ist neu und sie hat es in sich! Das Freihantel-System ist mit seinem doppeltem Widerstand aus Pendel & Hebelkraft ein Gamechanger im Funktionellen - & Krafttraining. Maximale Intensität wird durch den neuen Widerstand in jeder Bewegung intuitiv gefordert. 100% Bewegungsfreiheit und über 100+ Übungen sorgen für unglaubliche Variabilität und Vielfalt. Zudem bringt sie euch neue Bewegungsräume, fordert deine Koordination und verbessert deine Stabilität!
Somit ein muss für jedes Training welches einen gewissen Anspruch hat!

Fitness | **Functional Training** | **CrossFit** | **Athletik**

Anmeldung

0157 86 87 94 94

info@atlasign.com

Patentiert

Wo & Wann

Workshop & Workout - Köln - 29.05.22

Zeit
29.05.22
Einlass 14:00
Workshop 14:30 - 16:00
Workout 16:00 - 17:30

Ort
Rhein Gym Köln
Kölner Str. 60
50859 Köln

Gebühr 10 €

Referenten
Till Nonhoff
David Menberg

Anmeldung

info@atlasign.com

0157 86 87 94 94

Patentiert

Workshop

hallo armbar

Aufbau und Funktion der armbar

Der Doppelte Widerstand

Wie funktioniert die Kombination aus Hebelarm und Pendelkraft

---

Hands On

Squat mit der armbar die Technik verbessern

Deadlift Problemzonen Hamstrings & Core

BizepsCurl "Wir hatten noch nie so viel Pump"

Rudern Die Schulterblätter richtig spüren

Bench Press Die Pure Kraft des Pendels

Antirotation Core Aktivierung in jeder Bewegung

Anmeldung

0157 86 87 94 94

info@atlasign.com

Patentiert

Workout

Hurrikane- Training

Du kannst die armbar nur fühlen!

Und um das zu tun, wollen wir zusammen noch ein geiles Workout hinlegen!
Je nach Teilnehmerzahl bauen wir 5 gleiche Zirkel mit 3-5 Übungen auf. Jede Gruppe bekommt einen Zirkel und arbeitet sich dann in drei Runden, durch den Zirkel durch. Also ein klassisches 3x3 oder 3x5, z.B.:

1) armbar Rudern
2) Bearwalk
3) Double Unders

Und davon dann 3 Runden.

Anmeldung

0157 86 87 94 94

info@atlasign.com

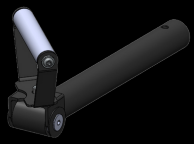
armbar System

Das Krafttraining für dein Gym

Patentiert

El Toro

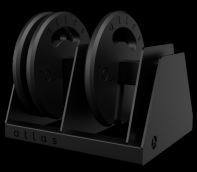
Luke



Single Twist

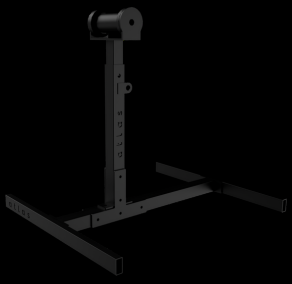
5 kg

10 kg



Mountain

Wallmount



Stand

atlas InGymNeering