

Was sagt die Wissenschaft zum IRON SYSTEM™ ?



Privatdozent Dr. Dirk Büsch
Institut für Angewandte
Trainingswissenschaften, IAT Leipzig

„Unter Berücksichtigung aktueller und bewährter empirischer Untersuchungsergebnisse stellt das IRON SYSTEM™ für echte Trainingseffekte das eindeutig zu bevorzugende Gruppentraining im Fitnessbereich dar.“



Dr. med. Markus Klingenberg
Sportmediziner, Chirotherapeut
Westdeutsches Schulter- und Kniezentrum

„Das IRON SYSTEM™ repräsentiert in gesundheitlicher Hinsicht einen Standard, den ich in meiner langjährigen Praxis als Mediziner und Fitnesscoach so bei keinem anderen Groupworkout jemals vorgefunden habe. Insbesondere das Warm Up und die konditionell/koordinative Führung vom Einsteiger bis zum Köhner sind schlicht als perfekt zu bezeichnen.“

IRON SYSTEM™

fatburning • toning • health

DAS FATBURNER SYSTEM



IRON SYSTEM™ KOMPETENZSTUDIO

IRON SYSTEM™

www.iron-system.com

ESH Elbesport-Hamburg GmbH

phone: +49 - 41 04 - 69 55 11

info@iron-system.com



empfohlen von

Was ist das IRON SYSTEM™?

Das IRON SYSTEM™ ist die Überholspur auf dem Weg zu einem schlanken, straffen und gesunden Körper. Kein Groupfitness-Trainingsystem führt schneller und lang anhaltender zum Trainingserfolg.

Die aufeinander aufbauenden Kurse IRON WORKOUT™, HOT IRON™ 1 und 2 sowie IRON CROSS™ stellen ein weltweit einzigartiges Grouptrainingsystem dar, welches mit unübertroffener Perfektion eine sportwissenschaftliche Periodisierung umsetzt und so den effektivsten Weg zur Traumfigur darstellt.

Deutliche Körperfettreduktion, eine knackige Muskulatur, Kräftigung des Rückens und eine deutlich erhöhte Alltags-Lebensqualität auch im Alter sind nur einige der Trainingseffekte, die von den begeisterten Teilnehmern von Russland bis in die USA berichtet werden.

Unabhängig von Alter und Fitness kann jeder in dieses geniale Figursystem einsteigen. Einfache, motivierende Bewegungen und mitreißende Musik bei perfekten Trainingsreizen und höchstmöglicher Sicherheit lassen die Teilnehmer ein Figurlevel erreichen, von dem sie immer träumten.

Das IFHIAS Institut überprüft dabei ständig die Inhalte von wissenschaftlicher Seite und führt darüber hinaus in Zusammenarbeit mit renommierten Universitäten eigene, spezifische Studien für das IRON SYSTEM™ durch – nichts wird dem Zufall überlassen!

Der einzigartige IRON SYSTEM™-Standard wird nur in den allerbesten Instituten und Clubs angeboten. Nur Instructoren, die eine der fundiertesten Ausbildungen der gesamten Fitness-Branche durchliefen und sich in ständiger Fortbildung befinden, dürfen für das IRON SYSTEM™ stehen - als HOT IRON™ Instructor, IRON SYSTEM™ Instructor oder gar IRON SYSTEM™ Figure Specialist.

IRON SYSTEM™ - nur das Original zählt!



Was bewirkt das IRON SYSTEM™ bei mir?

Das regelmäßige Training im IRON SYSTEM™

- verwandelt meinen Körper in eine „24-h-Fettverbrennungsmaschine“. Ein deutlich gesteigerter Stoffwechsel lässt den Körper viele Stunden nach dem Training weiter Energie verbrennen. Kein Training verbrennt effektiver das Körperfett!
- strafft meine Muskulatur perfekt - kein anderes Kursformat kann es besser – ohne bei Frauen Muskelberge entstehen zu lassen.
- macht nicht nur meinen Rücken stark für den Alltag.



Jens Roth
ehemals IRON SYSTEM™ - Anwender,
jetzt HOT IRON™ - Instructor

„Das IRON SYSTEM™ hat mir geholfen 30kg abzunehmen und jetzt den straffen Körper zu besitzen, den ich mir immer gewünscht habe!“



Marco Jakobs,
Olympiasieger 1998 im 4er Bob

„Nach meiner Zeit im Leistungssport habe ich mit wenig Aufwand meine Leistungsfähigkeit durch das IRON SYSTEM™ perfekt erhalten können. Ein ganz erstaunliches Trainingssystem!“

Wie wende ich das IRON SYSTEM™ an?

Je nach individuellen Zielen und Voraussetzungen sind 2 bis 3 IRON SYSTEM™-Kurse pro Woche ideal. Um optimale Ergebnisse zu erzielen, empfiehlt sich die folgende systematische Vorgehensweise, Periodisierung genannt:

Step 1: IRON WORKOUT™ (Dauer: 8-12 Wochen)

Als Einsteiger bin ich mit dem traditionellen „Toning“-Stundenbild IRON WORKOUT™ bestens bedient. Es dient dem allgemeinen Eingewöhnen ins Training, bietet erste Straffungs- und Fatburning-Trainingseffekte und bereitet mich auf Step 2 vor. Auch „Toning“-Stundenbilder außerhalb des IRON SYSTEM™ können u.U. geeignet sein. Fortgeschrittene Sportler können hier insbesondere mit den IRON SYSTEM™-Triple Tubes ebenfalls ein hoch intensives Training absolvieren.

Step 2: HOT IRON™ 1 (Dauer: 8-12 Wochen)

Mein Einstieg in das Langhanteltraining inkl. Technik-Einweisung. Mit nicht mehr als 50 Wiederholungen wird jeder Muskel tatsächlich im Bereich Kraftausdauer trainiert und bietet mir gesteigerte Trainingseffekte zu Step 1. Ebenfalls für ambitionierte Sportler bestens geeignet, die sich die Grundübungen per Trainingsgewicht zur Herausforderung machen können.

Step 3: HOT IRON™ 2 (Dauer: 8-12 Wochen)

Die koordinative und konditionelle Steigerung zur HOT IRON™ 1: Umfangreicheres Training, ergänzt mit anspruchsvolleren Übungen und teilweise deutlich weniger Wiederholungen intensivieren die Trainingseffekte für mich nochmals zugunsten Fatburning und Toning.

Step 4: IRON CROSS™ (Dauer: 8-12 Wochen)

Der Königskurs des IRON SYSTEM™: Höchstmögliche Muskelstraffung und Körperfettreduktion mit gesteigerten Gewichten und relativ wenigen Wiederholungen. Mehr bekomme ich nirgendwo!

