



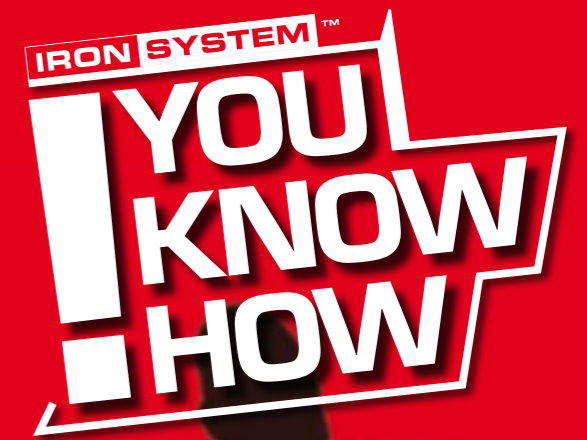
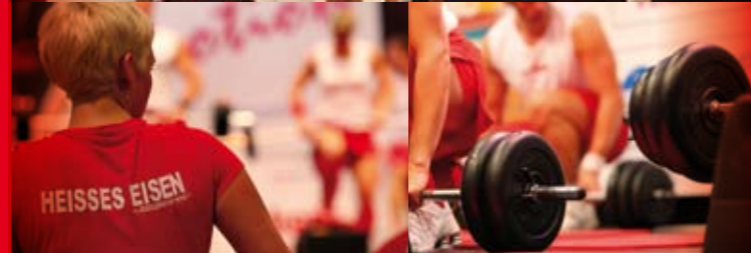
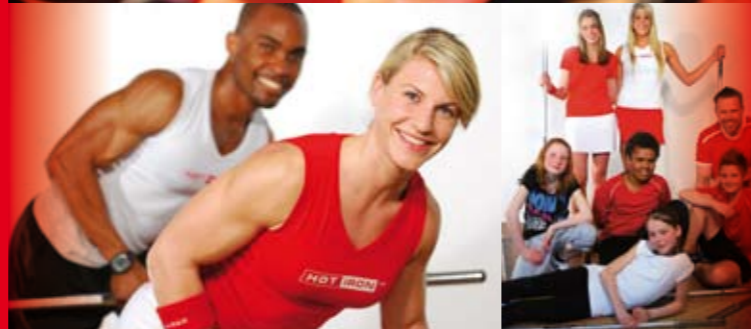
Privatdozent Dr. Dirk Büsch / Institut für Angewandte Trainingswissenschaften, IAT Leipzig

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



Peter Heimböckel / vom Patienten mit schlechter Diagnose zum Fitness-Trainer

„8 Monate Rücken-Reha statt prognostizierter 3 Jahre. 36 kg abgenommen, Körperfett von 26,5% auf 10% gesenkt. Mit 44 Jahren bin ich jetzt so fit wie nie zuvor in meinem Leben! Noch Fragen zum IRON SYSTEM™?“



„ICH GEH' DEN DIREKTEN WEG!“

IRON SYSTEM™

IRON SYSTEM™ c/o Elbesport International GmbH
Ecksweg 1
D-21521 Dassendorf
tel: +49 4104 695511 fax: +49 4104 695514
info@iron-system.com www.iron-system.com

Ihr Kompetenzstudio



Was ist das IRON SYSTEM™?

Mit dem IRON SYSTEM™ entwickelte das IFHIAS Institut die „Überholspur des Kursbereiches“ auf dem Weg zu einem schlanken, straffen und gesunden Körper.

+ Mehr Körperfettreduktion!

+ Mehr Muskelstraffung!

+ Mehr Gesundheit!

+ Mehr Spaß!



Das IRON SYSTEM™ ist kein Marketing-Gag!

Das IRON SYSTEM™ ist pure Sportwissenschaft – mit Spaß und Abwechslung in den Kursbereich umgesetzt!

NICHTS kann sich damit vergleichen!



Wie wende ich das IRON SYSTEM™ an?

Die Kurse des IRON SYSTEM™ sind so effizient, dass 2 Kurse pro Woche vollkommen ausreichen. Bei Bedarf einfach noch ein wenig Herz-Kreislauftraining ergänzen.

EINSTIEGSKURSE:

Diese Kurse bereiten auch den totalen Anfänger auf das Training innerhalb der IRON SYSTEM™ Periodisierung vor, denn das IRON SYSTEM™ bietet für jedes Leistungsniveau den perfekten Kurs. Nach einigen Wochen in einem dieser Einstiegskurse ist der Einstieg in den Kurs HOT IRON™ 1 bestens vorbereitet.

- **MEDICAL IRON™:**

Das medizinische Gesundheitstraining mit Schwerpunkt Wirbelsäule. Mit viel Spaß und Sicherheit zu besserer Beweglichkeit, besserer Koordination, besserer Belastbarkeit für Alltag und Training!

- **IRON WORKOUT™:**

Das klassische Bodyshape-Workout im Gewand des IRON SYSTEM™: Angewandte Sportwissenschaft verhilft diesem Kurs zu bisher bei dieser Form des Trainings nie da gewesener Systematik mit schnell spürbaren Trainingseffekten für Straffung, Kraft und Wohlbefinden. Mit den IRON SYSTEM™ Triple Tube Sets funktioniert dieser Kurs umso besser!

- **HOT IRON™ YoungStar:**

Die coole Antwort des IRON SYSTEM™ auf die zunehmende Bewegungs- und Adipositasproblematik der Jugend. Die speziell ausgebildeten Trainer vermitteln der Young Generation zwischen 10 und 16 Jahren mit diesem modifizierten Kraftausdauerbewegungstraining Spaß an der Bewegung und an einem gesunden, aktiven Lebensstil.

PERIODISIERUNGSKURSE:

Diese Kurse wirken optimal wenn sie periodisiert, also in bestimmten Perioden abwechselnd, angewandt werden. Das steigert die Trainingseffekte enorm und führt zu viel Abwechslung! Perfekt ist die Anwendung wenn jeder Kurs 6-12 Wochen mit steigenden Trainingsgewichten durchgeführt wird, um dann zum nächstlogischen Trainingsreiz bzw. Kurs zu wechseln. So wird eine optimale Körperfettreduktion, perfekte Straffung und Vitalität bei ständiger Abwechslung und mitreißenden Trainingserlebnissen erreicht. Das alles ohne Überforderung!

Step 1 / HOT IRON™1:

Mitreißendes Kraftausdauertraining mit der Langhantel inkl. Technikschiulung. Für alle, die bei BBP und Co. nicht mehr die Trainingseffekte erzielen, die sie sich wünschen!

Step 2 / HOT IRON™2:

Noch mehr Straffung, noch mehr Körperfettreduktion, noch mehr Gesundheit! Die Steigerung der HOT IRON™1 mit mehr Übungen und einer Mischung aus Hypertrophie- und Kraftausdauertrainingsreizen.

Step 3 / IRON CROSS™:

Die Überholspur für den Traumkörper im IRON SYSTEM™! Maximale Körperfettreduktion, Straffung und Alltagskraft! Dieser athletische Kurs arbeitet mit weniger Wiederholungen als die vorangegangenen Kurse, schafft so mehr straffes, stoffwechselaktives Gewebe und sorgt damit für einen erhöhten Grundumsatz - also für eine 24 Stunden Kalorienverbrennung.