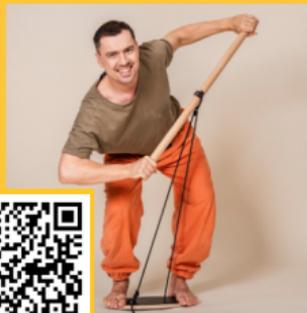



ISOKIRO
FLOW



KRAFT
BALANCE
ENTSPANNUNG



VIDEO



ISOKIRO®

Drehe dein Training!

www.isokiro.de

Effektives Training in nur 10 Minuten

In nur zehn Minuten ermöglicht ISOKIRO FLOW ein Workout mit neun Übungen in drei Variationen – das ergibt insgesamt 27 unterschiedliche Bewegungsformen. Diese Vielseitigkeit spart nicht nur Zeit, sondern sorgt auch für Abwechslung und Effektivität. Das Training ist dynamisch, herausfordernd und gleichzeitig entspannend – ideal auch für Yoga-, Pilates-, Qigong- oder Tai-Chi-Enthusiasten, die nach einer neuen Herausforderung suchen.

Fließende Bewegungen, maximale Kontrolle

ISOKIRO FLOW setzt auf isokinetisches Rotationstraining, das durch harmonische und kontrollierte Bewegungsabläufe neben dem ganzen Körper intensiv Core + Tiefenmuskulatur aktiviert und gleichzeitig für mentale Fokussierung sorgt. Das Besondere: Durch die permanente Eigenkontrolle des stufenlosen Widerstands kann jeder selbst bestimmen, wie intensiv das Training ausfallen soll: Von leicht bis maximale Kraft ist alles möglich! Zu Hause, als Kurs im GYM oder Physiotherapie: ISOKIRO passt!

