

14.10.2015

## **MAX Trainer: Fit in 14 Minuten - Kombination aus Crosser und Stepper ermöglicht effektives Ganzkörpertraining zuhause**

[zur Originalnachricht mit Bild](#)

Der neue MAX Trainer revolutioniert den deutschen Heimgeräte-Fitnessmarkt. Dank des eigens für den MAX Trainer entwickelten und einzigartigen Bewegungsablaufs bietet dieser mit seiner innovativen Intervall-Trainingsmethode für ein High Intensity Interval Training (HIIT) hoch effektive Trainingsvarianten. Schon 14 Minuten Training am Tag reichen aus für ein gesundes Ganzkörper- und Herzkreislauftraining. Tests haben ergeben, dass sich mit dieser Trainingsmethode 2,5 mal mehr Kalorien verbrennen lassen als mit vergleichbaren Trainingsgeräten. Der MAX Trainer firmiert unter der renommierten amerikanischen Fitnessmarke Bowflex von Nautilus Inc. Mit seinem trendigen Design und den kompakten Maßen passt er sogar in jedes Wohnzimmer.

### Innovatives Intervalltraining

Bei der effektiven Trainingsmethode High Intensity Interval Training (HIIT) handelt es sich um ein kurzes und leistungsförderndes Trainingssystem. Bei dieser Methode wechseln sich intensive Belastungsphasen mit Erholungspausen ab. Und genau darauf ist das 14minütige Intervall-Training mit neuester Technik abgestimmt. So wird jede Minute des Trainings effektiv genutzt. Neben dem Intervall-Programm stehen acht weitere sowie das Steady Workout zur Auswahl. Die Intensität lässt sich einfach per Knopfdruck wählen. Während des Trainings zeigt die interaktive Konsole, wie Kalorien verbrennen und die Pfunde schmelzen.

### Hoher Kalorienverbrauch

Testpersonen haben unter gleichen Bedingungen auf Crosstrainern, Steppern und Laufbändern trainiert. Auf dem MAX Trainer wurden 2,5 mal mehr Kalorien verbrannt als auf den anderen Geräten. Um eine vergleichbare Wirkung zu erzielen, müsste man mit dem MAX Trainer 14 Minuten und mit den anderen Geräten 35 Minuten trainieren.

### Gelenk schonendes Ganzkörpertraining

Der MAX Trainer vereint zwei der erfolgreichsten Trainingsgeräte - den Crosser und den Stepper - und ist damit ein sehr effektiver Hometrainer. Hier werden mehr Bauch- und Unterkörper sowie bis zu 80% mehr

Oberkörper-Muskeln beansprucht als auf einem normalen Crosstrainer. Dazu kommt das kalorienverbrennende Unterkörper-Workout des Steppers. Und der gesamte Bewegungsablauf ist extrem gelenkschonend. Im Vergleich zum Joggen bei moderater Geschwindigkeit erfährt der Körper hier bis zu 200% weniger Schläge auf die Gelenke. Insgesamt bietet der MAX Trainer einen komfortablen und sicheren Stand. Mit seinen niedrigen Standmaßen braucht er weniger Platz als ein Fahrradergometer.

### MAX Trainer gegen Zeitmangel

"Unsere Recherche zeigt, dass Zeitmangel eine der Hauptgründe ist, warum kein Sport gemacht wird. Also haben wir uns entschlossen, ein Fitnessgerät zu entwickeln, das ein effektiveres Cardio-Erlebnis in kürzerer Zeit liefern kann", so Bruce Cazenave, CEO von Nautilus Inc. Zeitsparen, Multitasken und dabei noch gesund und fit bleiben, das sind auch in Deutschland die Anliegen vieler. Die MAX Trainer Modelle M3 und M5 bieten jetzt die Möglichkeit mit dem speziell konzipierten Programm MAX Interval innerhalb von 14 Minuten ein Cardio-Intervall-Training zu absolvieren und dabei Herz und Kreislauf in Schwung zu bringen.

Die MAX Trainer M5 u. M3 sind ab sofort erhältlich.

### Über Bowflex

Der Max Trainer der Marke Bowflex, das zum Unternehmen Nautilus Inc. gehört, wurde im Dezember 2013 in Vancouver, Washington, auf dem amerikanischen Markt eingeführt. Nautilus Inc. kann auf über 30 Jahre Erfahrung zurückblicken. 1986 meldete ein äthiopischer Ingenieursstudent ein Patent für ein Fitnessgerät an, das ohne Gewichte funktionierte. Dieses Gerät "Bowflex 2000X" führte Nautilus Inc., das während der Jahre seine Firmenbezeichnung mehrmals änderte, auf ihren Erfolgsweg. Heute umfasst die Produktpalette der Marke Bowflex verschiedenste Fitnessgeräte für den Heim-Bereich: Kraft- und Cardiogeräte, Aktivitätstracker, "Home Gyms" und verstellbare Hanteln.

*spoteo - Sporttechnologie online*

<http://www.spoteo.de/>

Kontakt: [kontakt@spoteo.de](mailto:kontakt@spoteo.de)