

KINESIS

Kinesis besitzt ein patentiertes Drahtseilsystem, das Bewegungen in drei Raumebenen ermöglicht, was wiederum einen sehr grossen Bewegungsradius garantiert. Gerade, diagonale und kreisförmige Bewegungen werden mit einer einzigartigen Natürlichkeit und ohne Störungen durch die Drahtseile durchgeführt. Mit Kinesis lassen sich komplette kinetische Abläufe sowie einzelne Muskeln aktivieren. Dadurch wird ein anatomiegerechtes, individuelles Training erst möglich. Mit Kinesis lassen sich mehr als 250 Übungen und Bewegungsabläufe zur Verbesserung der Kraft, der Flexibilität und der Stabilität ausführen.



Dreidimensionale Bewegungen.

Stabilität:

Die Fähigkeit, den eigenen Körper durch die Einbeziehung der stabilisierenden Muskeln bei jeder Bewegung aktiv zu kontrollieren.

Flexibilität:

Die Fähigkeit in jedem Gelenk des Körpers über den kompletten Gelenkradius zu verfügen.

Kraft:

Die Fähigkeit, einen Widerstand zu überwinden – den eigenen Körper oder ein zusätzliches externes Gewicht.