



Innovatives Trainingsangebot bei MANHATTAN Fitness â€“ BILD

ID: LCG15131 | 08.04.2015 | Kunde: MANHATTAN Fitness | Ressort: Sport Ã–sterreich | Medieninformation

„Pure Movement Concept“ im MANHATTAN S¸d und „Functional Zone“ im MANHATTAN Nord bieten ab sofort zus¸tzliche Trainingsanreize.

Bilder zur Meldung unter http://presse.leisuregroup.at/manhattan/innovationen_2015/

Wien (LCG) – Funktionelles Training ist schon lange Teil der fortschrittlichen MANHATTAN Trainingsphilosophie und auch im Alltag das Um und Auf: Das Konzept umfasst das Training ganzer Muskelgruppen, achtet besonders auf die Ausf¸hrung der Bewegungsmuster und belastet den K¸rper und die Gelenke wie urspr¸nglich von der Natur vorgesehen. Mobilit¸t, Stabilit¸t und Kraft sind die drei Hauptfaktoren, um einen gut funktionierenden Bewegungsapparat bis ins hohe Alter zu erhalten, mit dem man ohne Schmerzen den Alltag bew¸ltigt oder sportliche Spitzenleistungen erbringen kann.

„Wir bieten unseren Mitgliedern ein Gesamtkonzept von klassischen Kraft- und Ausdauerger¸ten ¸ber funktionelle Trainingsbereiche bis hin zu pers¸nlicher Betreuung mit geschulten Trainern und diversen Relax-M¸glichkeiten in unseren Wellnessbereichen,“ erkl¸rt MANHATTAN Gesellschafter **Dennis Felsinger**, die Neuerungen und den ganzheitlichen Ansatz in den mehrfach ausgezeichneten Fitnessanlagen.

„Functional Zone“ schlie¸t an Crossfit-Trend an

Der neu er¸ffnete Trainingsraum im MANHATTAN Nord bietet den Mitgliedern ab sofort die M¸glichkeit, an einem riesigen Kletterger¸st, der „**Queenax** Bridge“, individuell zu trainieren. Auch Hilfsmittel wie Kettlebells, TRX-B¸nder, Medizinb¸lle,

Sandbags und Jump Boxes, die aus dem heutigen funktionellen Training nicht mehr wegzudenken sind, stehen in großzügiger Anzahl zur freien Benutzung zur Verfügung.

„Nachdem sich der Crossfit-Trend aus Amerika auch hierzulande immer größerer Beliebtheit erfreut, ermöglichen wir unseren Mitgliedern in der neuen ‚Functional Zone‘ ab sofort intensiv alltägliche Grundbewegungen, die Stabilisation der Gelenke und der Rumpfmuskulatur sowie ganze Muskelgruppen gezielt zu trainieren“, so **Alexander Novak**, sportlicher Leiter im MANHATTAN Nord.

Intensives Core Training mit dem „Pure Movement Concept“

Der neue „Pure Movement Concept“-Trainingsraum im MANHATTAN Süd am campus 21 bietet Mitgliedern als Ergänzung zu den bereits bestehenden Bereichen und speziell geschulten Trainern für funktionelles Training eine Möglichkeit, besonders die Muskeln rund um Wirbelsäule und Beckenboden und ihre Mobilität und Stabilität für den Alltag zu stärken. Die Ausstattung umfasst einen modernen Geräteparcours der Firma **five®** mit Fixstationen für Hüfte, Brust und Rücken. Großer Vorteil der Geräte ist nicht nur ihre präventive, sondern auch ihre schmerzlindernde Wirkung auf den Bewegungsapparat sowie die nachhaltige Entspannung des Muskel-Meridiansystems. Weiters stehen funktionelle Sportgeräte wie TRX-Bänder, Medizinbälle und Kettlebells zur Verfügung, um das Training abzurunden.

Itensic: Translatorisches Training für angespannte Rückenmuskulatur

In beiden MANHATTAN Anlagen gibt es ab sofort auch jeweils drei Geräte der Firma **Itensic**, die besonders gut geeignet für das Training der tiefer gelegenen Muskeln der Lendenwirbelsäule von Reha bis Spitzensport geeignet sind. Ohne Verletzungsrisiko wird bei den Geräten die Wirbelsäule fixiert und so wirkt das Training direkt auf die Rumpfmuskulatur und stimuliert sie.

„Bei Itensic trainiert man genau umgekehrt wie bei herkömmlichen Geräten und der Effekt ist erstaunlich – die

Geräte sind sowohl für Spitzen-als auch für Breitensportler geeignet“, so Novak ergänzend.

Über Manhattan Fitness

Als österreichisches Familienunternehmen in Privatbesitz sind die MANHATTAN Fitnessanlagen seit über 25 Jahren am heimischen Fitnessmarkt aktiv. Im Jahr 1989 eröffnete die erste MANHATTAN Fitness-und Squashanlage in Wien Döbling. Im Jahr 2000 auf dem Gelände des Campus 21 in Brunn am Gebirge wurde das Konzept ein zweites Mal erfolgreich umgesetzt. Die MANHATTAN Fitnessclubs bieten ein breites Fitness-, Wellness-und Gesundheitsangebot, darunter auch Squash-Courts im MANHATTAN Nord. Aktuell zählen die MANHATTAN Fitnessanlagen insgesamt 7.700 aktive Fitnessclub-Mitglieder. Weitere Informationen auf [http:// www.manhattan.at](http://www.manhattan.at) .

+ + + BILDMATERIAL + + +

Das Bildmaterial steht zur honorarfreien Veröffentlichung im Rahmen der redaktionellen Berichterstattung zur Verfügung. Weiteres Bild-und Informationsmaterial im Pressebereich unserer Website unter [http:// www.leisure.at](http://www.leisure.at). (Schluss)

