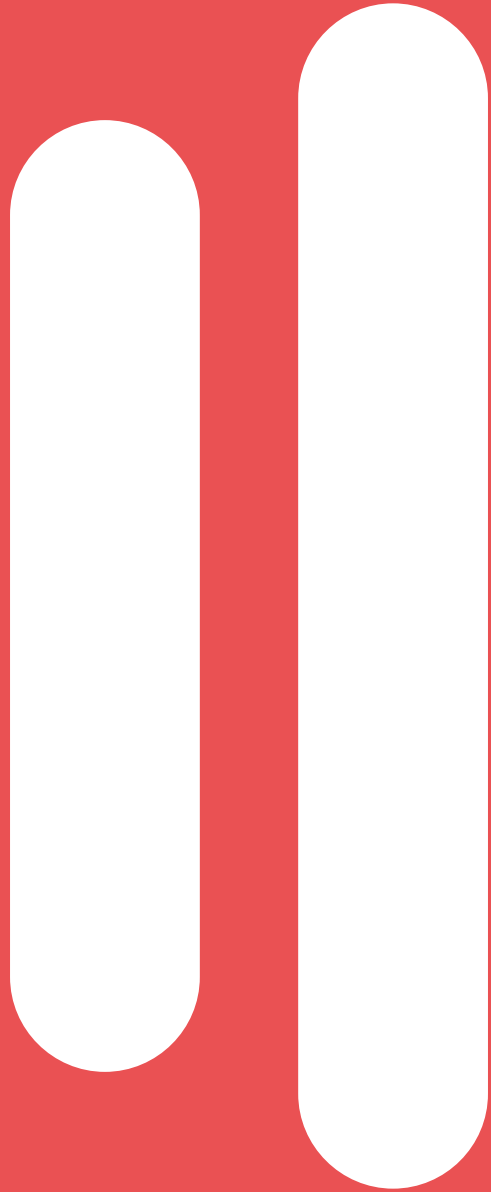




Weightlifting
Exercise
Optimization

WEXO



Inhalt

Warum?

- Übertragung auf andere Sportarten
- Der aktuelle Markt

Was?

Wie?

- Bereiche

Unser Mehrwert

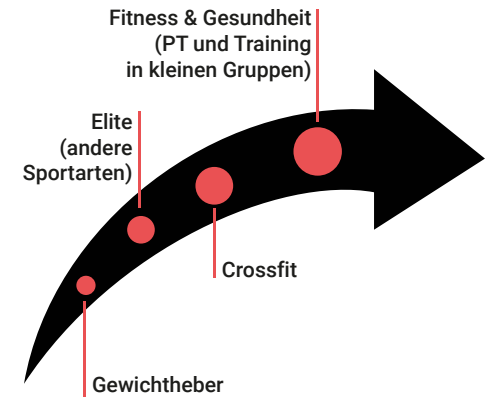
- Zertifizierungen von Trainern
- Trainingsprogramme

Warum?



Übungen mit Gewichten galten lange Zeit als Sportart nur für Gewichtheber und waren damit einer sehr exklusiven Gruppe von Menschen vorbehalten.

Das hat dazu geführt, dass Gewichtheben auf Außenstehende einschüchternd und nicht für jeden geeignet wirkte. Diese Einstellung ändert sich aber zunehmend!



ÜBERTRAGUNG AUF ANDERE SPORTARTEN

Auch Menschen, die normalerweise andere Sportarten ausüben, haben inzwischen das Potenzial des Gewichthebens erkannt und bauen dieses in ihr normales Training ein. Profisportler sind sich über die positiven Auswirkungen auf die Leistung und die erworbenen Fähigkeiten einig.

Seitdem Profi- und Amateursportler die Vorteile des Gewichthebens zunehmend aufgreifen und in die gängige Trainingspraxis integrieren konnten **haben hochintensive funktionale Trainingsprogramme den Markt erobert.**



Der aktuelle Markt

In den letzten Jahren hat das Gewichtheben an Popularität gewonnen und der Markt ist gewachsen. Immer mehr Zielgruppen wie Physiotherapeuten, Fitnessstudios, Zirkeltrainingsprogramme und Frauen setzen Gewichte ein.

Die Vorteile des Gewichthebens sind in allen Disziplinen anwendbar:

- Es handelt sich um eine lohnende Sportart, die jedoch bisher noch nicht in vollem Umfang in der Gesundheits- und Fitnessbranche eingesetzt wurde.
- Es bietet bei richtiger Ausführung optimalen Nutzen, erfordert aber oft eine gewisse Unterstützung durch professionelle Trainer.

Dank dem Erfolg von Programmen, die Gewichte mit anderen Arten von Übungen, wie z.B. Cross-Training, kombinieren, kommen auch im täglichen Training verstärkt Gewichte zum Einsatz. Das erforderliche Personalverhältnis von Benutzer zu Trainer macht dies oft schwierig. Hier wollen wir uns als das nächste Glied in der Kette einklinken.



**Wexo bietet alle Vorteile
eines guten Krafttrainings.**



Warum WEXO?

1 Wexo wurde entwickelt, um Gewichtheben auf den allgemeinen Markt zu bringen.

Es bildet das letzte Glied in der Kette zwischen olympischem Gewichtheben, Spitzensport und Cross-Training.

2 Wexo bietet alle Vorteile eines guten Krafttrainings.

- Mehr Kraft und bessere motorische Fähigkeiten.
- Verletzungsprävention.
- Verbesserte Haltung

Wexo ermöglicht es Trainern, in kleinen Gruppen mit Gewichthebern zu arbeiten und die richtige Haltung und Technik sicherzustellen, während die weiteren Teilnehmer an anderen Kernbereichen arbeiten (die oft übersehen werden).

3 Wexo erfordert keine Lizenzierung von Fitnessstudios.

Es kann, wenn erwünscht, von jedem Trainer ohne Pavigym-Experten eingesetzt werden.

Sie haben jedoch natürlich die Möglichkeit, mit uns zusammenzuarbeiten, um ihren Kunden den bestmöglichen Service zu bieten.

4 Wexo ermöglicht dem Fitnessstudio eine bessere Auslastung für jeden Kurs.

Es können 8, 12 oder 16 Benutzer zugleich teilnehmen. Im Vergleich zu anderen gewichtsbasierten Trainingseinheiten ermöglicht das ein Training mit relativ großen Gruppen (normalerweise sind es etwa 10 Teilnehmer). Bis zu 6 weitere Personen können ebenfalls teilnehmen!

5 Flexibler und kostengünstiger.

Perfekt für den universellen Einsatz, da der WEIGHTLIFTING-Bodenbelag keine Spezialausrüstung benötigt und die perfekte Alternative zu Holzböden und Gewichthebe-Plattformen ist.

- In einem Gewichtheberaum mit Holzboden kann nun jede Art von Sportkurs stattfinden, was bedeutet, dass Fitnessstudios ihren Raum nach Belieben nutzen können.

Wir können Fitnessstudios einen speziellen Raum für Gewichtheben anbieten, während gleichzeitig andere Aktivitäten nach Bedarf ebenfalls ermöglicht werden.

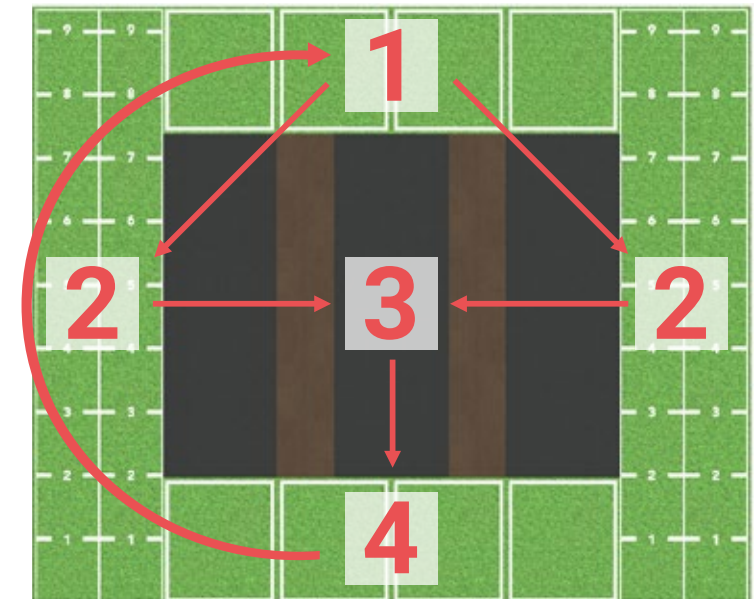
- Gewichthebe-Plattformen sind nicht mehr erforderlich.

Der Platz kann beliebig genutzt werden und spart Zeit bei der Einrichtung und Optimierung von Kursen und Übungen.

*Wexo kombiniert Gewichtheben, S&S und TURF und bietet für jede Übung den idealen Bodenbelag.



Ein natürlicher
Ablauf, bei
dem Sie Kraft-
und
Ausdauersport
abwechseln
und Ihr
Training
optimieren



Was?

Wexo ist in vier verschiedene Bereiche unterteilt **und ermöglicht Funktions-, Athletik-, Kraft- und Stoffwechselübungen zur selben Zeit**. Diese Kombination verschiedener Zonen bietet einen logischen Ablauf, der es dem Benutzer ermöglicht, sich auszuruhen und gleichzeitig ein komplettes und innovatives Training zu absolvieren.

1. Kraftbasiertes Training
2. Cardio-basiertes Training
3. Kraftbasiertes Training
4. Cardio-basiertes Training

Jede Zone konzentriert sich auf die Grundlagen von Fitness und Krafttraining, um jedem Benutzer jederzeit den maximalen Nutzen zu bieten.

Wie?

Wexo bietet Trainern und Studio-Besitzern größtmögliche Flexibilität, von der Auswahl der Aktivitäten, für die sie ihren Bodenbelag verwenden, bis hin zur Auswahl jener Aktivitäten, die während jeder Sitzung durchgeführt werden.

Eine Vielzahl von Übungen in jeder Station kann kombiniert werden, um Tausende von einzigartigen Trainingseinheiten zu erstellen. Wir können Ihnen auch empfohlene Übungen anbieten.

Funktion

Diese Zone ist funktionellen Übungen gewidmet, die sich auf Muskelgruppen konzentrieren sowie Übungen, die für gängige tägliche Bewegungen nützlich sind.

Entwickelt für die kombinierte Verwendung von Kugelhanteln und Kurzhanteln mit einseitigen Übungen und raschen Bewegungen bzw. speziellen Übungen, die vollen Körpereinsatz erfordern.

Athletik

Die Athletik-Zone setzt Koordination, Beweglichkeit und dynamische Kraft anhand von Übungen ein, die auf eine Vielzahl anderer Sportarten übertragbar sind.

Bei Übungen zur Steigerung der Herzfrequenz können die Benutzer mit Gewichtsschlitten arbeiten, an Bodenmarkierungen Leiterübungen durchführen oder einfach nur Sprints hinlegen.

Kraft

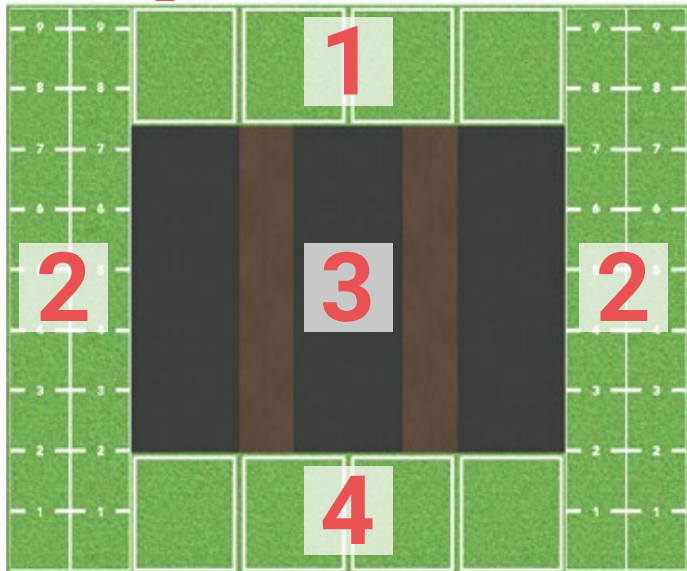
In der Kraftzone findet unter den wachsamen Augen eines professionellen Trainers Freihanteltraining statt. Dieser Teil löst die optimale hormonelle Reaktion aus, um das Training besonders effektiv zu machen.

Dies ist der Schlüssel zur Einführung von Gewichtheben auf den gesamten Fitnessmarkt. Der Trainer kann mit maximal vier Sportlern gleichzeitig arbeiten, um die richtige Technik zu gewährleisten.

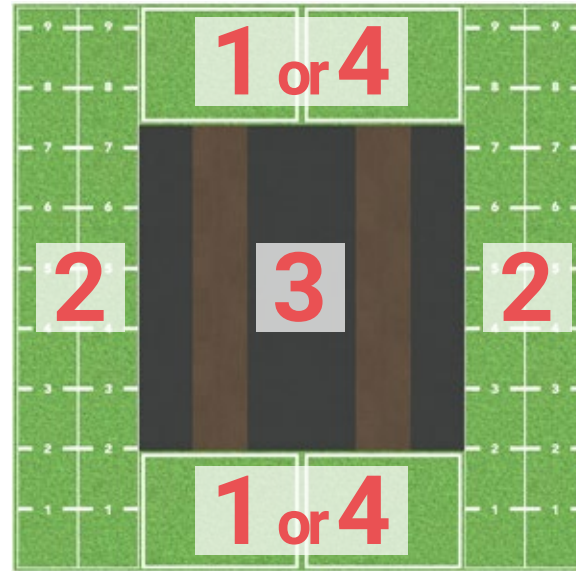
Stoffwechsel

Die Stoffwechselzone maximiert den Kalorienverbrauch und die Energiegewinnung, erhöht die Herzfrequenz und fügt eine Cardio-Trainingskomponente hinzu.

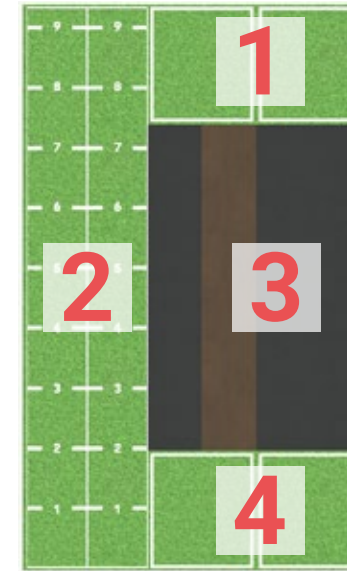
Die Benutzer arbeiten mit Battle Ropes, Slam Balls und führen Übungen wie Burpees durch. Das macht Wexo zur perfekten Allround-Lösung für das Zirkeltraining.



A



B



C

Bereiche

Abhängig vom gewählten Layout ermöglicht das Konzept 8, 12 oder 16 Benutzern gleichzeitig das Training unter professioneller Aufsicht.

- 1 Funktions Bereiche
- 2 Athletik Bereiche
- 3 Kraft Bereiche
- 4 Stoffwechsel Bereiche

Programme und trainings- zertifizierungen

Wir wollen, dass die Fitnessstudios das Konzept vollständig optimieren. Deshalb bieten wir:



Unsen Mehrwert!

1 Zertifizierungen von Trainern

Dieses Zertifizierungsprogramm vermittelt den Trainern die grundlegenden Fähigkeiten und Kenntnisse, die sie benötigen, um ihre eigenen Trainingseinheiten zu gestalten.

2 Trainingsprogramme

Übungsbibliothek, um die Planung und Durchführung von Sitzungen so einfach wie möglich zu gestalten, einschließlich:

- Verschiedene Trainingseinheiten.
- Richtlinien.
- Schulungsunterlagen.





WEXO

www.wexofitness.com
info@pavigym.com