

Was ist tri-dent®?

tri-dent® – die Technologie des 21. Jahrhunderts

Steigende psychische Belastungen und physische Unterforderungen lassen die Vitalität und Lebensenergie vieler Menschen auf ein zum Teil erschreckendes Niveau sinken. Der Wunsch nach Vitalität (Lebensenergie, Lebensfreude und Lebendigkeit) ist heutzutage stärker denn je.

Mit tri-dent® wurde eine ganzheitliche Technologie entwickelt, die genau ins Zentrum dessen trifft, was heute erforderlich ist, um viele Menschen für Fitness zu gewinnen und dauerhaft zu halten.

tri-dent® Fakten:

- 100 %-ige Sicherheit für die Gesundheit
- wellness integral workout® (ganzheitliches Wohlfühl-Training)
- von Sportwissenschaftlern der Ruhr-Universität Bochum unter Leitung von Prof. Dr. Dieter Steinhöfer wissenschaftlich belegt
- Einsteiger und Fortgeschrittene mit unterschiedlicher Zielsetzung und Leistungsniveau in tri-dent® miteinander
- für alle Altersstufen
- keine Einzeleinweisungen
- keine Trainingspläne
- enorme Erleichterung für die Trainer
- gleichzeitige Betreuung von bis zu 18 Personen
- Erlebnistraining
- hochmotivierend
- sehr hoher Spaßfaktor
- Gruppenmotivationsprogramme
- doppeltes Ergebnis in halber Zeit
2 mal 1 Stunde pro Woche

Die Entstehung von tri-dent®

Im Jahr 1994 entwickelte Erwin Drexelius die Basis der tri-dent® Technologie. Sein Ausgangspunkt war, ein System zu entwickeln, mit dem alle Vitalitätskomponenten gleichzeitig innerhalb von einer Stunde trainiert werden.

Das neue Trainingssystem beinhaltet:

- das Training des Herz- Kreislaufsystems
- die Verbesserung der Flexibilität, d.h. der Beweglichkeit in allen Gelenken
- die Aktivierung des gesamten Stützmuskelapparates
- das Stoffwechseltraining (Gewichtskontrolle)
- die Aktivierung des Selbstheilungssystems – das Öffnen der Kapillaren
- den Stressabbau = mehr innere Ruhe und Ausgeglichenheit

Durch intensive Beobachtungen der alltäglichen Probleme auf der Trainingsfläche war schnell das Grundgerüst des neuen Trainings-Systems zusammengestellt. Um die Auswirkungen und die großen Vorteile des tri-dent®-Systems nachzuweisen, untersuchten zwei Sportwissenschaftler der Ruhr-Universität Bochum, im Rahmen ihrer Diplomarbeit, die Leistungssteigerungen der tri-dent®-Trainierenden im Kraft- und Ausdauerbereich. Unterstützt wurden sie dabei von Prof. Dr. Dieter Steinhöfer von der Fakultät der Sportwissenschaften im Arbeitsbereich Trainingswissenschaft der Ruhr – Universität Bochum. Die Ergebnisse wiesen Vitalitätssteigerungen von 30 bis 100% in wenigen Wochen nach.