



DEZE NIEUWE UITDAGING HOUDT U GEGARANDEERD IN BEWEGING!

De CHALLENGE DISC biedt uw training een nieuw bewegingselement. Thuis of op kantoor, u kunt nu iets doen dat uw lichaam geen inspanning kost. Dagelijks slechts 10 minuten trainen zorgt voor fantastische resultaten – en de feedbackfunctie en zelftest stimuleren u om regelmatig te trainen.



Wilt u meer doen voor uw lichaam, maar vindt u het moeilijk om uzelf te motiveren? Probeer dan eens de Body Teamwork® met feedbackfunctie. Deze nieuwe training is goed voor uw figuur, zorgt voor een systematische verbetering van uw coördinatievermogen en biedt een sterke rug, gezonde gewrichten, betere conditie en meer concentratievermogen.

Slimme training met feedback

De PC Fast Test toont aan wat uw huidige conditieniveau is. Selecteer vervolgens uw persoonlijke trainingsniveau. Tijdens het sporten krijgt u dan doorlopende feedback over uw bewegingen. De training is ontzettend gemakkelijk. Naast het normale programma kunt u voor de afwisseling kiezen uit zes verschillende spellen. De training vindt, bijna onopgemerkt plaats!

Body-Teamwork® voor een sterke verschijning

Body Teamwork® met feedbackfunctie bespaart tijd en past binnen het stressvolle dagelijkse leven. Het is goed voor uw figuur, versterkt spieren en gewrichten, en zorgt voor een goede houding. Het is ook leuk voor uw kinderen. Kom samen in beweging!

NIEUW

UW PERSOONLIJKE VOORDELEN:



+ Versterkt uw rug

Dieper gelegen spieren die niet worden getraind met traditionele trainingsmiddelen, worden op deze manier versterkt en ook de ruggengraat wordt beter beschermd. U gaat door het leven met een betere houding, terwijl u er ook beter zult uitzien.

+ Houdt uw gewrichten gezond

Body Teamwork® versterkt ook de kleinere spieren die de gewrichten omringen en beschermen. Dit beschermt tegen overbelasting en gewrichtsproblemen. Het verbetert ook uw reactievermogen, waardoor het risico op sportblessures aanzienlijk kleiner wordt en bij ouderen wordt het valrisico verminderd.



+ Maakt u effectiever tijdens het sporten en op het werk

Goed gecoördineerde spieren kunnen nauwkeuriger bewegen en vergen minder energie. Hierdoor kunt u beter trainen en uw kracht, uithoudingsvermogen, beweeglijkheid en snelheid beter inzetten. Body Teamwork® zorgt ook voor betere prestaties bij sporten zoals golf, hardlopen, Nordic Walking, bergbeklimmen, langlaufen, skiën en balsporten.

+ Zorgt voor betere concentratie en creativiteit

Body Teamwork® zorgt voor meer ontspanning, creativiteit en concentratievermogen. Dit zijn dingen die u ook op het werk goed kunt gebruiken: zorg dat u uw trainingssessie met de Challenge Disc systematisch inbouwt in uw pauzes, thuis en op het werk.



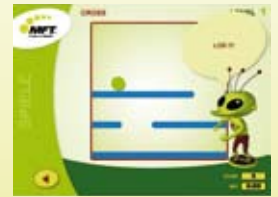
+ Warming up



+ Training op 5 niveaus



+ Zelfcontrole



+ 6 Spellen

BODY TEAMWORK® MET DE CHALLENGE DISC ...

- ... is gemakkelijk te leren en leuk om te doen.
- ... motiveert je om regelmatig te trainen. De feedbackfunctie maakt het mogelijk om op verschillende niveaus te trainen, waardoor u altijd weer een nieuwe uitdaging kunt aangaan.
- ... levert meetbaar trainingssucces op. U bepaalt uw vooruitgang via de Fast Test.
- ... is de meest intelligente coördinatietraining. Dankzij de feedbackfunctie weet u altijd op welk niveau u zich bevindt.
- ... vergt erg weinig tijd. Met slechts 10 minuten training drie keer in de week bereikt u al goede resultaten!
- ... is gemakkelijk in te passen in uw dagelijkse schema. De training kan thuis of op het werk worden gedaan. De Challenge Disc is gemakkelijk mee te nemen en op te bergen.
- ... maakt 'computerspelletjes' gezond. Verschillende spellen bieden u nieuwe bewegingen in uw training. Uw coördinatie verbetert als vanzelf.

MFT DISCS

Slimme trainingsapparaten voor maximaal effect
Het kantelen van de onstabiele plateaus moet snel worden gecompenseerd door systematische bewegingen – hiermee worden de dagelijkse bewegingen perfect gesimuleerd.
Deze training is uitdagend vanaf het begin en al na een paar dagen begint u de eerste resultaten te zien. Trainen met MFT Discs is leuk en biedt u een geheel nieuwe kijk op uw eigen lichaam. U kunt er overal mee trainen: thuis, op het werk of op de sportschool.



„Met de Challenge Disc kunt u ook gemakkelijk thuis of op kantoor werken aan een gezonder lichaam. De zelftest, feedbackfunctie en spellen motiveren u om regelmatig te oefenen. De training is ook ontzettend leuk voor kinderen!”
(Dr. Christian Raschner, Faculteit voor Sportwetenschappen aan de Universiteit van Innsbruck)



Voor meer informatie: www.bodyteamwork.com