

Diese **Fitness-Partner** bringen Sie in **Top-Form!**

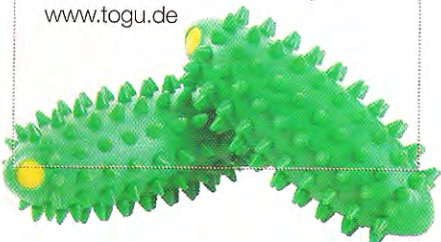


Vibroswings

...von Smovey aktivieren Muskeln und Gewebe, beleben Zellen und Nerven und stimulieren die Reinigung von Lymphen und Organen. Die Handhabung ist besonders einfach. Es müssen keine bestimmten Bewegungsabläufe eingeübt werden und eine falsche Anwendung auf Grund nicht korrekter Bewegungsausführung ist nahezu unmöglich. Die Anwendung folgt dem Motto: Nimm und geh! Mit je einem grünen Ring in jeder Hand wird bewegt und geschwungen – horizontal, vertikal oder quer. Dabei rollen vier Metallkugeln, die vom grünen Kunststoffschlauch ummantelt sind, hin und her, und lassen Energie entstehen, die direkt an den Körper weitergegeben wird. So werden Gesundheit und Wohlbefinden gefördert. www.smovey.com

Brasil-Workout

Ein neuartiges Figurtraining mit den Ansprüchen eines effektiven Bauch-Beine-Po-Trainings und eines kurzweiligen, spaßbetonten, modernen Rücken- und Gesundheitstrainings bieten die Brasils von Togu. Sie sprechen gezielt die Tiefenmuskulatur an, die den Körper stützt und formt, unterstützen Bindegewebsstraffung und präventives Rückentraining. Ihr geringes Eigengewicht schont dabei die Gelenke. Die Übungen werden in Form eines Posters mit dem Zweier-Set mitgeliefert. Bereits fünf Minuten Training pro Tag zeigen ihre Wirkung. www.togu.de



Ab-Tech

...ermöglicht intensives Bauchmuskel-Training. Durch die innovative Überkopf-Technik von Finnlo wird eine muskuläre Vorspannung und somit ein noch effektiveres Training bewirkt. Durch die bewegliche Nackenstütze mit Ergo-Kopfpolster wird der Nacken bei der Ausführung der Übungen geschont. Zur Intensivierung können optionale Zusatzgewichte aufgesteckt werden. Zwei Halteschlaufen bieten zusätzliche Griff- und Trainingsoptionen. Das Gerät kann sowohl für Übungen für die gerade als auch für die schräge Bauchmuskulatur eingesetzt werden. www.finnlo.de



Der Sitz-Ergometer

...ist besonders für Menschen mit Rücken- und Gelenkproblemen geeignet, die ein effektives Cardio-Training absolvieren möchten. Die halb liegende Sitzposition entlastet die Wirbelsäule, schont die Gelenke und ermöglicht ein besonders komfortables Training. Die Belastung lässt sich über das leicht bedienbare Display regulieren und kontrollieren. Durch den mitgelieferten Brustgurt mit Pulssensor wird pulsgesteuertes Training ermöglicht. Außerdem besteht die Option, sich einen persönlichen Trainingsplan vom Hersteller Finnlo erstellen zu lassen. www.finnlo.de



Balance Swing™

...ist das neue Fitness-Programm für ein ganzheitliches Körpertraining auf dem Mini-Trampolin, das jede einzelne Zelle des Körpers gelenk- und wirbelsäulenschonend trainiert, körpereigene Glückshormone aktiviert und einen Anti-Aging-Effekt aktiviert. Und das Beste dabei ist: Zehn Minuten Trampolintaining sind ebenso effektiv wie eine halbe Stunde Joggen, was eine Studie der NASA belegt. Das einstündige Trainingskonzept basiert auf der Fünf-Elemente-Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und ist in fünf Trainingsabschnitte unterteilt. Das Buch „Balance Swing™ auf dem Mini-Trampolin“ mit passender Musik-CD bringt diese Trainingsform in die heimischen vier Wände. Um glücklich zu sein, braucht man nur noch ein Mini-Trampolin und eine Flasche Wasser. www.balance-swing.de

