

# Beweglichkeits-Training der Extraklasse



sicher  
komfortabel  
effektiv

Jetzt anrufen und Ihr persönliches  
Probetraining vereinbaren!  
09191 / 60202

FITNESS FACTORY

Der Fitness Club zum Wohlfühlen

Mal Hand aufs Herz, schauen Sie sich auch manchmal quirlige Kinder an, wie sie springen und klettern und herumtollen, und würden gerne wieder so unbeschwert mitspielen? Sie sagen, das geht nicht, es fehlt ihnen die Fitness und die Kraft und vor allem – Beweglichkeit. Mit dem Älterwerden schwindet das eben, das ist halt so.

Falsch, sie können etwas dagegen tun!



## Die Vorteile des neuen Beweglichkeit-Konzeptes:

- ☒ Ihre Trainings-Bewegungen werden geführt.
- ☒ Sie trainieren einfache Übungen, die sie spielend leicht umsetzen können.
- ☒ Eine viertel Stunde reicht aus.
- ☒ Sie genießen die flexiblen Möglichkeiten eines kompetenten Studios.

## Was ist mit flexibel?

Ausdauer und Kraft trainieren Sie effektiv mittels moderner Geräte. Allerdings werden Ihre Bewegungen dadurch nicht geschmeidiger, Ihr Körper nicht beweglicher und Ihr Gang zwar aufrechter doch nicht leichtfüßig. Außerdem plagen trotzdem oft hartnäckig Rückenschmerzen, Gelenkbeschwerden und Verspannungen, zum Beispiel im Schulter-Nackengebiet.

## Mattenturnen waren gestern

Mit dem Beweglichkeits-Training kommt die nachhaltige Ergänzung zum Kraft- und Ausdauertraining. Die Vorbilder stammen aus der extraradikal EMT (Exzentrischen Muskel Training) Methode, jüngsten Erkenntnissen aus dem sportwissenschaftlichen Training und den altbewährten Yogalehren.

### Die Vorteile des neuen Beweglichkeit Konzeptes:

- Ihre Trainings-Bewegungen werden geführt.
- Sie trainieren einfache Übungen, die Sie spielend leicht umsetzen können.
- Eine Viertel Stunde reicht aus.
- Sie genießen die flexiblen Möglichkeiten eines kompetenten Studios.

## Mobilmachen gegen die gekrümmte Welt

Die gebückte Haltung und immer weniger natürliche Bewegung und Kraftanstrengung gehören zu unserem Alltag. Schön, dass jetzt durch gezielte Übungen auf durchdachten Geräten ein Ausgleich möglich ist. Die Übungsstationen aus warmem Holz in elegantem Design werden Sie liebend gern benutzen, Sie werden sehen.

# Neue Epoche Muskellängentraining

Wenn Muskulatur zu wenig oder ungleichmäßig gefordert wird, baut die Muskelfaserstruktur ab. Das Resultat kennen Sie - man wird unbeweglicher. Bisher ging die Wissenschaft davon aus, dass durch gezieltes Training nur der Muskelumfang zunehmen kann. Neuste Studien belegen, der Muskel kann ebenso in der Länge wachsen. Mehr noch, man erkannte, dass dies die Lösung für mehr Bewegungs- und Schmerzfreiheit ist!

## Symptombehandlung heilt nicht

Sogenannte Dysbalancen der Skelettmuskulatur entstehen durch mangelnde Beanspruchung oder durch monotone Belastung und Haltungen des Lebensalltags. Schultern fallen vor, der Rücken ist viel zu oft nach vorn gekrümmt und im Lendenbereich bildet sich ein Hohlkreuz, das ist schon „Normalität“. 80 % der Deutschen leiden unter Gelenks- und oder Rückenschmerzen. „Therapieresistent“ wurde in dem Zusammenhang zum Modewort. Schmerzmitteln, Massagen und Co. schaffen es nicht, die Plagen dauerhaft zu vertreiben. Anstatt einer Symptombehandlung, kann man jetzt die Ursachen bekämpfen und dadurch eine nachhaltige Verbesserung erzielen.

## Experten sind sich einig

Ärzte, Therapeuten und Fachtrainer raten: Trainingsprogramme zur Kräftigung und Mobilisierung der wirbelsäulen- und gelenkunterstützenden Strukturen sind notwendig, um chronischen Gelenks- und Wirbelsäulenbeschwerden dauerhaft loszuwerden. Allerdings gelingt das nur, wenn es Möglichkeiten gibt, regelmäßig, dauerhaft und unkompliziert zu üben.



## Neuartiges System ist praktikabel

Das moderne Beweglichkeites-Training trainiert die Muskulatur in die Länge. Das ist durch standardisierte Übungen auf den extrafit Übungsstation möglich. Dieser intensive Effekt ist mit herkömmlichen Dehnübungen nicht zu erreichen. Das Konzept ist benutzerfreundlich gestaltet, sodass Sie die Übungen einfach abhandeln und leicht kontrollieren können.



Schon nach wenigen Übungseinheiten spüren sie eine deutliche Veränderung. Nach regelmäßigem Training wird der Körper nach und nach aufgerichtet. Sie werden sich leichter fühlen und können ihre Beschwerden loswerden. Aus dem Beweglichkeits-Training erfolgen weitere gute Eigenschaften.

## Noch mehr Effekte:

- ☒ Das Aufrichten des Körpers optimiert ihre Atmung.
- ☒ Die Durchblutung und der gesamte Energiefluß werden angeregt.
- ☒ Das Bindegewebe wird straffer.
- ☒ Es kommt zur Stimulation ihres Stoffwechsels und Lymphflusses.
- ☒ Eine Entsäuerung des Körpers findet statt.



## *Beweglichkeits-Training der Extraklasse*



Die Methode wurde nach natürlichen Bewegungsabläufen entwickelt, die im menschlichen biologischen System vorgesehen sind. Alle Übungen wirken ganzheitlich, nachhaltig und auf den gesamten Bewegungsapparat.

### **extrafit Zirkel**

Der Beweglichkeitspark besteht aus acht Geräten. Bewusst wurde Holz als behaglicher hochwertiger Werkstoff gewählt. Ihr minimalisiertes elegantes Auftreten lässt die Anlagen harmlos erscheinen. Aber Achtung, das Training hat's in sich. Nicht umsonst brauchen sie nur ca. 15 Minuten üben. Intensiv geschultes Personal weist sie in ihr individuelles Training ein, damit sie optimalen Nutzen erfahren. Mit dem Trainer werden sie schnell Fragen klären und dann eigenständig, leicht und selbstverständlich üben.



Erleben sie jetzt das Beweglichkeits-Training  
von extrafit - Sie werden begeistert sein!



## ...wirkt bei:

### Rücken

Bandscheibenvorfall  
Bandscheibenvorwölbung  
Gleitwirbel  
Hexenschuss  
Ischialgie  
HWS Syndrom  
BWS Syndrom  
LWS Syndrom

### Schulter

Impingement  
Schulter-Arm-Syndrom  
Kalkschulter, steife Schulter  
Schultereckgelenksverschleiß

### Allgemein

Entsäuerung  
Verbesserung der  
Sauerstoffversorgung  
Unterstützend bei  
Verdauungsproblematik  
Unterstützung bei  
Unterleibsproblematik  
Lymphaktivierung  
Stoffwechselaktivierend  
Leistungssteigerung  
Steigerung Wohlbefinden

### Knie

Arthrose  
Knieschmerzen  
Patellaspitzensyndrom  
Instabilität im Knie  
Muskelaufbauend bei  
Knielendoprothese

### Füße

Fersensporn  
Schmerzen im Bereich der  
Füße  
Senk-Spreitz-Plattfuß

### Armprobleme

Schulter-Arm-Syndrom  
Tennis-Golfer-Ellbogen  
Karpaltunnelsyndrom  
Schmerzen Arme und Hände

### Hüfte

Hüftdysplasie  
Arthrose  
Coxa Saltans  
Muskelaufbauend bei  
Hüfttotalendoprothese  
Schmerzen im Bereich  
Gesäßmuskulatur

### Sprungelenk

Arthrose  
Knorpelschäden  
Sprunggelenkdistorionen  
Achillessehnenentzündung  
im weiteren Sinne  
Joggerschienbein

### Kopf

Kopfschmerzen  
Migräne  
Tinnitus  
Schwindel

Weitere Infos im Studio:  
Gepsattelstraße 3  
91301 Forchheim