



MFT Fit Disc inkl. DVD



Artikelname: MFT Fit Disc inkl. DVD

Hersteller: MFT

Artikelnummer: 2254.2

MFT Boards lassen sich gerade wegen ihrer Multifunktionalität im Gesundheitstraining, der Therapie und im propriozeptiven Training für den Freizeit oder Spitzensport einsetzen. Der Fantasie und den Möglichkeiten der Anwendungen sind dabei keine Grenzen gesetzt und die Übungen sind für jung und alt eine willkommene, gesunde Abwechslung die sehr wenig Zeit, nämlich nur 10-15 Minuten, 3 bis 5 mal die Woche in Anspruch nimmt. Detaillierte Trainingsanleitungen entnehmen Sie den Downloads oder den beiliegenden Kurztrainingsprogrammen bei Ihrem Produkt. Gesundheitstraining für die ganze Familie ideal geeignet als Therapietrainingsgerät. MFT Fit Disc - das beste Training bei Rücken- und Gelenksproblemen! Mit dem Fit Disc-Training halten sie ihren Körper in Schuss, stärken die Bauch- und Rückenmuskulatur, trainieren ihre Wirbelsäule, stabilisieren Ihre Gelenke, mobilisieren die Hüfte sowie das Becken und lösen Verspannungen. Die Ausführungen der Übungen sind im beiliegenden VHS-Video und im Produktfolder ausführlich erklärt. Die Richtigkeit der Übungen wird durch ein simples akustisches Geräusch bestätigt und Sie haben stets die Kontrolle über Ihr Trainingsergebnis. Das Back Fit Board eignet sich zum Training bei Rücken- und Gelenksproblemen und kann aufgrund seiner Beschaffenheit und Konstruktion problemlos zu Hause oder im Büro für die gesunde Pause zwischendurch eingesetzt werden. Bestehend aus: 2 Platten, Gummielement, 1 DVD und dem Übungsfolder.

Mag. Eva Schulz, diplomierte Physiotherapeutin und Sportwissenschaftlerin in Innsbruck, beurteilt die Fit Disc von MFT:

"75% der Bevölkerung leiden unter Beschwerden im Sprung-, Knie- und Hüftgelenk bzw. unter Verspannungen im Rücken- und Nackenbereich bis hin zu Kopfschmerzen und Bandscheibenproblemen. Die Fit Disc ist das beste Training mit dem sie Verspannungen lösen können. Gleichzeitig kräftigen sie Ihre Bauch- und Rückenmuskulatur, wodurch die Wirbelsäule stabilisiert und Bandscheibenproblemen vorgebeugt wird. Sprung-, Knie- und Hüftgelenke werden mobilisiert und stabilisiert, wodurch lästige Bewegungsschmerzen vermieden und Beinlängendifferenzen, resultierend durch einen Beckenschiefstand ausgeglichen werden.

Nur 10-15 Minuten an der Fit Disc dreimal wöchentlich genügen, um spürbar den typischen Beschwerden in diesen Problemzonen entgegenzuwirken. Das Feedbacksystem für die richtige Bewegungsausführung ist einzigartig und für Sie eine zielführende Übungskontrolle."

Richtpreis: 129.00CHF

Preis: 109.00CHF

Unsere Empfehlungen zu diesem Artikel :



MFT Trim Disc inkl. DVD

Richtpreis: 179.00CHF

Preis: 149.00CHF



Trainingszubehör > MFT, Discs und Boards > MFT Fit Disc inkl. DVD

MFT Fit Disc inkl. DVD

MFT Fun Disc



Richtpreis: 99.00CHF

Preis: 89.00CHF



MFT Challenge Disc USB

Richtpreis: 299.00CHF

Preis: 229.00CHF



MFT Sport Disc inkl. DVD

Richtpreis: 269.00CHF

Preis: 199.00CHF