

# FLEXI-SPORTS®

## SOFTTOOLS

### Komplett-Set VIBRABALL®



#### Rückentraining mit dem VIBRABALL®

- VIBRATIONS-TRAINING mit dem VIBRABALL®
- Training der Muskeln in allen Schichten
- sportwissenschaftliche und therapeutische Trainingsmethode
- kompaktes und platzsparendes Trainingsgerät

#### Dieses RÜCKEN-SET enthält:

- VIBRABALL® Ø 27 cm aus vibrierendem PVC-Material (entspricht der Spielzeugnorm EN 71 Teil III), Gewicht: 100 g, 100 kg belastbar
- 2-Wege Easy-Pumpe
- Trainings-DVD für ein sanftes Rückentraining (76 Min.)
- Trainingsplan „10 Minuten Kompakt-Workout“ zur Fettverbrennung

#### Allgemeine Beschreibung zur SERIE „RÜCKEN vital“

## Rückentraining

mit günstigen & cleveren Komplett-Sets

- Schnelle Ergebnisse
- Funktionelles Rückentraining
- Therapeutische Anleitung (DVD)

### RÜCKEN vital

Jedes dieser Komplett-Sets für sanftes Rückentraining ist ein Teil einer einzigartigen Serie. „Clever“ Trainingsgeräte werden zusammen mit einem einfachen und ausgefeilten Trainingskonzept zu einem günstigen aber wertvollen Paket für Ihr Wohlbefinden. Einfach zu erlernen und für jedes Alter und jeden Figurtyp. Alle Trainingsgeräte in den Sets entsprechen der strengen EU-Norm für Spielwaren und sind frei von schädlichen Weichmachern und Schwermetallen.

#### Sanftes Rückentraining unter therapeutischer Anleitung!

Auf der jeweiligen DVD zum Set begleitet Sie Barbara Klein (Sport-Physiotherapeutin, Bewegungs- und Ernährungsexpertin, Autorin) mit detaillierter physiotherapeutischer Anleitung und Erklärung durch das sanfte Rückenprogramm. Die jeweilige DVD ist ein elementarer Bestandteil jedes Sets, um Sie fehlerfrei, schnell und gesund an Ihr Ziel zu bringen.

#### Stärken Sie gezielt die richtige Rückenmuskulatur

Mit den physiotherapeutischen Trainingsgeräte werden gezielt die Dysbalancen des Bewegungsapparates ausgeglichen. Sie werden Ihre schwache Muskulatur kräftigen und die verkürzten Muskelgruppen dehnen. Das Ergebnis dieses funktionellen Trainings ist eine verbesserte Haltung und weniger Beschwerden im Wirbelsäulenbereich und anderen Gelenken.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg mit dem Set Ihrer Wahl!

Einfach gut aussehen und sich wohlfühlen!