

Vibrationstræning – en ny måde at komme I form på!

Ved træning med simple øvelser på Fitvibe Excel seriens vibrerende platform vil du opnå en lang række fordele sammenlignet med konventionelle træningsmetoder. Nogle af disse fordele er øget muskelstyrke, forbedret blodcirkulation, øget smidighed og øget knogledensitet. Men der er mange flere, og det gør Fitvibe Excel til det ideelle værktøj til fitness, genoptræning og generel sundhed.

Udover at tilføje dig en ekstrem bred vifte af resultater, så adskiller Fitvibe Excel sig ydermere fra traditionelt træningsudstyr ved, at resultaterne skabes på kortere tid og med langt større effekt.

Du kan derfor træne hele din krop på blot 10-15 min.!

Kliniske studier har vist at vibrationstræning ...

- øger muskelstyrken med 20 til 30 % mere end ved konventionel styrketræning, selv ved 85 % kortere træningsmængder
- sammentrækker og træner 100 % af muskelfibrene pga. strækreflekser
- forbedrer balance, fleksibilitet og smidighed
- øger eksplosive muskelstyrke betydelig
- belaster led, ligamenter og sener væsentligt mindre end ved traditionel træning
- forbedrer blodcirkulationen dramatisk
- øger produktionen af Human Growth Hormon (HGH – vigtigt ved genoptræning)
- øger produktionen af serotonin (menneskelige ”lykke” hormon)
- nedsætter cortisol niveauet (stress og smerte hormon)
- modvirker osteoporosis gennem forøget knogledensitet
- har positive kosmetiske effekter (eks. Vægttab & mindre cellulitis)
- kan kurere stress-incontinens



CreavOn referencer inkluderer bl.a.:

- FC København
- Glostrup Amtssygehus
- NB Tone, Aalborg
- Lady Lounge, KBH
- Body Comfort, Give
- Cityform Fitness Club
- Ruths Hotel Wellness, Skagen
- Good Vibes Center, Frederiksberg
- Bodyimage, KBH
- Carefarm
- Danish Crown

Unikt for Fitvibe:

- MDD certificeret
- Op til 41 forskellige frekvensindstillinger
- Op til 3 min. træningstid
- Fjernbetjening

Fitvibe henvender sig til ...

- Top atleter (herunder i særdeleshed eksplosive og udholdenheds sportsgrene)
- Personer under genoptræning

- Personer med *begrænset fritid*
- *Stillesiddende* personer
- *Ældre* mennesker

fitvibexcel
Your professional plate

CreavOn Danmark
Nørre Tranders Vej 28 • 9000 Aalborg
Tlf. 702 703 15 • Fax: 702 703 16
www.CreavOn.com • info@CreavOn.com