

Sportwissenschaftliche Universitäts-Studie zeigt signifikante Kraftsteigerung beim Training mit dem TwistFit®.

Die Studie wurde von Herrn Dr. Kleinöder - Leitung des Bereichs Kraftdiagnostik und Bewegungsforschung - durchgeführt und untersuchte Trainingseffekte des TwistFits®. Dazu trainierten 18 Studienteilnehmer drei bis viermal pro Woche (vier Wochen lang) jeweils nur 12 Minuten. Zu Beginn und am Ende der Testreihe wurde die Maximalkraft gemessen.

Die Tests zeigten die deutliche Verbesserung und signifikante Steigerung der Kraft durch das Training mit dem TwistFit. Sie erwiesen, dass auch die Rumpf- und Rückenmuskulatur schon nach kurzer Zeit erheblich gestärkt wird. Dieser Bereich wird mit der Tiefenmuskulatur automatisch durch die Vielzahl der Übungen mit dem TwistFit® angesprochen.

Die Stärken des Trainingsgerätes liegen in der kurzen Trainingszeit, der spielerischen Anwendung und der Mobilität.

Mit dem TwistFit® trainieren sie vielseitig und abwechslungsreich von Kopf bis Fuß. Durch die Schlaufen können alle mit dem TwistFit® trainieren. Es kann an jede Körpergröße und Proportion angepasst werden, egal ob groß oder klein. So können z.B. Hals-Nacken Verspannungen gelöst, der Kreislauf gestärkt und die Figur gestrafft werden.

Das TwistFit® ist ein kleines, TÜV/GS geprüftes, patentiertes und in Deutschland hergestelltes Trainingsgerät für alle Muskelgruppen. Mit einem Gewicht von nur 190 Gramm passt es in die kleinste Tasche und kann überall mitgenommen werden.

Durch die hohe Mobilität des Fitnessgeräts bietet das TwistFit® neue Möglichkeiten des gesunden Krafttrainings.

Die Ergebnisse der Studie bestätigen: TwistFit® wirkt stärkend und straffend.

Nähere Informationen zur Studie bei:

siebeneicher sport products
Markus Siebeneicher
Wiesenstr. 55
90443 Nürnberg
Tel. 0911 – 47 96 82 0
www.twistfit.de
info@twistfit.de

