Maak deel uit van een nieuwe trainingsbeweging!

INTER FITNESS

HEALTH | FITNESS | LIFESTYLE

web@interfitness.be 052 33 10 01

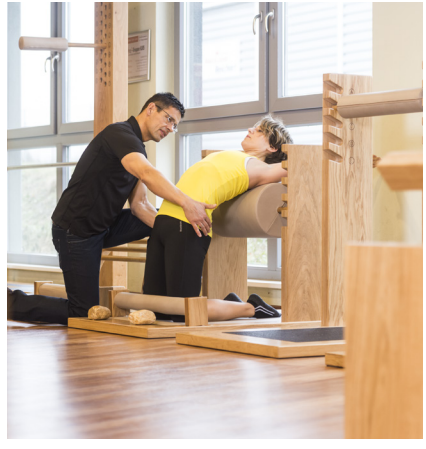
www.interfitness.be

five® RUG & GEWRICHT concept

www.fiveconcept.com

Heeft u veel last van rug of gewrichtspijn en alles al geprobeerd?

Dan is five® de juiste oplossing!



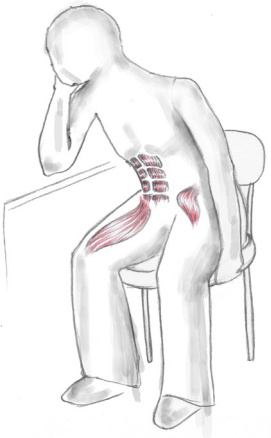
- *five®* vermindert en geneest lichte tot heftige pijn in het bewegingsapparaat
- *five®* werkt zeer effectief tegen artrose en gewrichtsproblemen
- *five®* zorgt voor een blijvende ontspanning van het spiermeridiaansysteem en activeert de energiestromen in de meridianen
- *five®* verbetert de atletische eigenschappen en vormt de derde trainingszuil naast conditie- en krachttraining
- *five®* optimaliseert en versterkt het spiersysteem
- *five®* is preventief
- *five®* werkt in hoge mate pijnverzachtend - al na 2-3 trainingen
- *five®* biokinematica en de logica van pijn

Wat is five®?

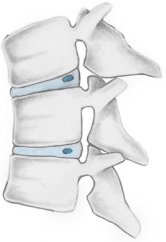
five® - HET RUG- EN GEWRICHTSCENTRUM

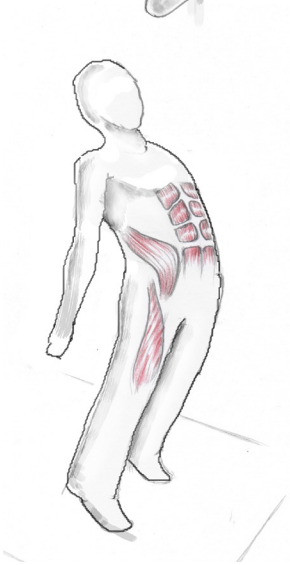
brengt de spierfuncties weer in orde. Hoe belangrijk een goed werkend bewegingsapparaat is wordt ons vaak pas bewust als onze ledematen pijn doen en we bij onze dagelijkse activiteiten beperkt worden. Ons lichaam werkt met spierlussen waarin de bewegende gewrichten zich bevinden.

Pijnvrij bewegen gaat alleen als een spier actief samentrekt en de partnerspier aan de andere kant ontspant. Wanneer de spier door gebrek aan beweging en een verkeerde houding verkort is, ontstaan complicaties en pijn. De kracht van de spier is hier niet de bepalende factor, maar alleen de lengte en spanning. Deze zorgen voor een probleemloze bewegingsafloop of voor pijn en blokkades.

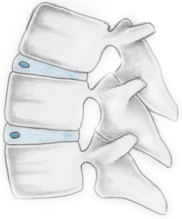


1.



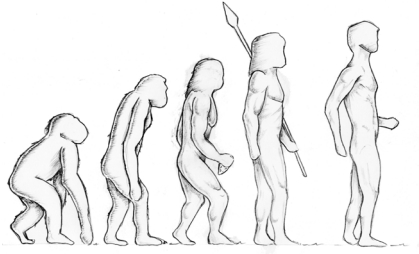


2.

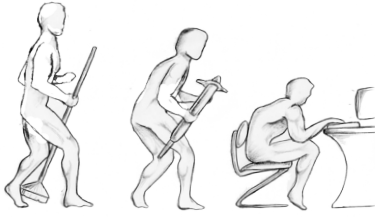


De evolutie van het rechtop lopen

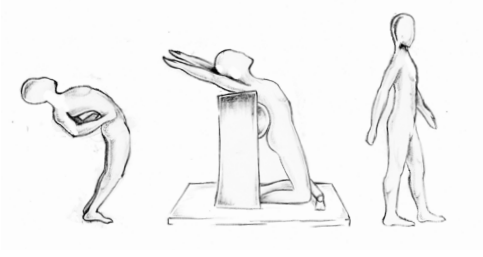
In de loop van de evolutie is de mens steeds meer rechtop gaan lopen. Fysiologisch gezien zijn we nog steeds jagers en verzamelaars.



Tegenwoordig brengen we de dag niet meer door met jagen en verzamelen, maar eerder zittend en denkend. Met als negatief gevolg dat onze rechte houding zich weer richting gebogen terug ontwikkelt.



five® - HET RUG- EN GEWRICHTSCENTRUM
gaat deze ontwikkeling doelgericht tegen. Door de achterwaartse bewegingen richten we onszelf weer op en bevorderen we de oorspronkelijke beweeglijkheid en stabiliteit van de romp.



FIVEKON

The basics van het five® concept

"Over biokinematica, de logica van pijn en hoe ons lichaam écht werkt"

De evolutie heeft van de homo sapiens een jager-verzamelaar gemaakt; gebouwd voor een leven in de vrije natuur en met een bewegingsapparaat om mee te jagen en verzamelen. Maar de moderne mens leeft in een kunstmatige wereld: een omgeving die evolutionair gezien ongeschikt is voor onze soort.

Deze ontwikkeling versnelt zich, met alle negatieve gevolgen van dien. De diverse soorten pijn in het bewegingsapparaat vormen één van deze negatieve gevolgen. En er is geen verbetering in zicht: het moderne leven beschadigt het menselijk bewegingsapparaat meer en meer. Op basis van de biokinematica van de Duitse arts Walter Packi is er een training - of liever gezegd bewegingsvorm - ontwikkeld, waarmee dit wordt verzacht of genezen. Het gaat hierbij om bewegingen die het menselijk lichaam moet uitvoeren, om te voorkomen dat het zichzelf nog verder beschadigt. Het probleem van het moderne kantoorleven is de voortdurende voorovergebogen houding van onze gewrichten.

"Wij zien five® als een soort lichaamshygiëne"

De biokinematica waarop five® is gebaseerd, doorbreekt deze gebogen houding met achterwaartse bewegingen.

Vier tot vijf keer per dag een achterwaartse beweging biedt al bescherming tegen rug- en heupklachten of helpt bestaande klachten genezen. Wij zien five® als een soort lichaamshygiëne vergelijkbaar met bijvoorbeeld tandenpoetsen.

Een intensievere five®-training die verder gaat dan pijnpreventie optimaliseert ons spiersysteem als geheel, met verbazingwekkende resultaten. Gecombineerd met een intelligente krachttraining zorgt five® bij getrainde personen en natuurlijk ook bij actieve sporters voor een ongelooflijke krachtontwikkeling van de spieren. En dit zonder dat deze spieren dikker worden.

Interessante informatie over biokinematica op: www.fiveconcept.com

five® Stand Mover

five® Hip Mover

five® Chest Mover

five® Back Mover

five® Gluteus Mover

five® Spagaat Mover

five® Gespreide Mover

five® Hals Mover

five® Steen Mover

Uw lokale Five ® centrum biedt een perfect afgestemd programma op uw behoeften.

Inter Fitness Buggenhout uw top quality center brengt u ook

milon

12 volledig computer gestuurde toestellen die werken met een chipkaart waar al uw persoonlijke instellingen opstaan zodat u zelf niets hoeft in te stellen en blesures worden voorkomen. www.milon.com

INTER FITNESS
HEALTH | FITNESS | LIFESTYLE

Doe de five®-Move

Wat houdt een work-out op een ElliptiGO in
- Een intensieve maar low-impact outdoor training
- Mix van hardlopen, fietsen en de indoor crosstrainer
-rustig toeren, intensieve interval of een langdurige duurtraining, het kan allemaal.
www.elligtigo.com

CLUBJOY

Door professionals samengestelde Groepslessen : Cycle, Power, Dance, Step, Yoga en Zumba.
www.clubjoy.be