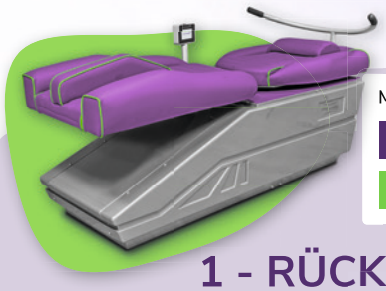
feelgood | benefit

WIR UNTERSTÜTZEN BEWEGUNG.



MUSKELGRUPPEN:

- Primäre Muskelaktivierung
- Sekundäre Muskelaktivierung

1 - RÜCKENTRAINER

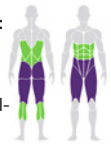
Lendenwirbelbereich, Rückenmuskulatur und der gesamte seitliche Bereich

Mit der Position der Beine und Arme regulieren Sie den Grad der Mobilisierung und der Kräftigung.

Der Rückentrainer bewegt den Unter- und Oberkörper von einer Seite zur anderen. Dabei werden der untere Rücken und der gesamte seitliche Bereich mobilisiert und gekräftigt. Mit der Position der Arme und Beine passen Sie den Grad der Mobilisierung und Kräftigung an die eigenen Bedürfnisse an.

MUSKELGRUPPEN:

- Primäre Muskelaktivierung
- Sekundäre Muskelaktivierung



2 - HÜFTTRAINER

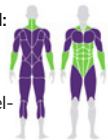
Bein- und Gesäßmuskulatur, Hüftbereich und untere Bauch- und Rückenmuskulatur

Auf diesem Gerät kann in Bauch- und Rückenlage geübt werden. Durch ein- und beidbeinige Anwendung sowie durch das Heben des Beckens bestimmen Sie den Grad der Mobilisierung und Kräftigung.

Der Hüfttrainer bewegt die Beine auf und ab. Dabei wird in Rückenlage die Bein-, Hüft-, Bauch- und Rückenmuskulatur mobilisiert und gekräftigt. In Bauchlage betrifft dies vorrangig die Oberschenkel- und Hüftbeugermuskulatur.

MUSKELGRUPPEN:

- Primäre Muskelaktivierung
- Sekundäre Muskelaktivierung



3 - RADTRAINER

Bein-, Gesäß- und gesamte Oberkörpermuskulatur

Auf diesem Gerät werden Arme und Beine gleichzeitig bewegt. Die Sitzposition und der Krafteinsatz bestimmen den Grad der Mobilisierung und Kräftigung.

Durch den Radtritt werden die großen Muskelgruppen in den Beinen und im Gesäß mobilisiert und gekräftigt. Gleichzeitig wird der Oberkörper durch eine Zug- und Druckbewegung eingesetzt. Dies ermöglicht eine vollständige Mobilisierung und Kräftigung des gesamten Oberkörpers.

Alle Trainingsgeräte werden über einen Touchmonitor bedient. Die Nutzer können zwischen drei Geschwindigkeitsstufen und drei voreingestellten Geschwindigkeitsprogrammen wählen.

1. Not-Stopp
2. Verbleibende Zeit
3. Langsamere Geschwindigkeit
4. Schnellere Geschwindigkeit
5. Stopp/Pause

MUSKELGRUPPEN:

- Primäre Muskelaktivierung
- Sekundäre Muskelaktivierung

4 - BAUCHTRAINER I

Gerade Bauchmuskulatur, Bein- und Gesäßmuskulatur und Hüftbeuger

Auf diesem Gerät wird speziell die untere Bauchmuskulatur aktiviert und gekräftigt. Mit der Position und dem Einsatz der Füße bestimmen Sie selbst die Intensität und zusätzlich die Mobilisierung und Stärkung der Bein- und Gesäßmuskulatur.

Durch die geführte Auf- und Abwärtsbewegung des Gerätes in Sitzposition und die unterschiedlichen Varianten der Fußposition wird die richtige Ansteuerung, Stärkung und Anwendung der geraden Bauchmuskulatur und der umliegenden großen Muskelgruppen des Rumpfes und der Beine gewährleistet. Die daraus folgende intakte Bauchmuskulatur bleibt die Basis für einen gesunden Rücken.

MUSKELGRUPPEN:
- Primäre Muskelaktivierung
- Sekundäre Muskelaktivierung

7 - ROTATIONSTRAINER

Seitliche und gerade Bauchmuskulatur, Rücken, Arme, Schultern, Hüfte und Oberschenkelmuskulatur

Auf diesem Gerät wird in sitzender Position durch geführtes Rotieren von links nach rechts der gesamte Oberkörper mobilisiert und gekräftigt. Je nach Position der Arme können Sie die Intensität in Richtung Mobilisierung und Kräftigung steuern.

Durch die geführte gegengleiche Rotation von Ober- und Unterkörper mobilisieren und stärken Sie die schräge und gerade Bauchmuskulatur, während Sie gleichzeitig die Beweglichkeit des Oberkörpers fördern.

MUSKELGRUPPEN:
- Primäre Muskelaktivierung
- Sekundäre Muskelaktivierung

8 - KLETTERTRAINER

Arme, Schultern, Brust, Rücken, Bauch, Gesäß und Beine

Auf diesem Gerät werden in sitzender Position durch geführtes diagonales Nachobendrücken und Nachuntenziehen der gesamte Oberkörper und insbesondere die Schultern, der Nacken und die Arme mobilisiert und gekräftigt. Die Steigbewegung der Beine stärkt und mobilisiert gleichzeitig die Gesäß- und Beinmuskulatur.

Durch das Zusammenspiel der Muskulatur von Ober- und Unterkörper mobilisieren und kräftigen Sie alle großen Muskelgruppen, die für eine gesunde, aufrechte Haltung notwendig sind.

MUSKELGRUPPEN:
- Primäre Muskelaktivierung
- Sekundäre Muskelaktivierung

5 - SEITLICHER BAUCH-TRAINER & STEPPER

Seitliche Bauchmuskulatur, gesamter Rumpf, Schultern, Bein- und Gesäßmuskulatur

Auf diesem Gerät wird speziell die seitliche Bauchmuskulatur gekräftigt und die Wirbelsäule mobilisiert. Mit der Position und dem Einsatz der Arme bestimmen Sie selbst die Intensität. Die Steigbewegung der Beine stärkt und mobilisiert gleichzeitig die Gesäß- und Beinmuskulatur.

Durch die geführte Hin- und Herbewegung des Gerätes in Sitzposition und die unterschiedlichen Griffmöglichkeiten wird der gesamte Rumpf gestärkt und mobilisiert, insbesondere die seitliche Bauchmuskulatur und die Wirbelsäule. Gleichzeitig führen die Beine eine Steigbewegung aus, welche zusätzlich die gesamte Bein- und Gesäßmuskulatur aktiviert und kräftigt.

MUSKELGRUPPEN:
- Primäre Muskelaktivierung
- Sekundäre Muskelaktivierung

6 - RUDERTRAINER

Arme, Schultern, Brust, Rücken, Bauch und gesamte Bein- und Gesäßmuskulatur

Auf diesem Gerät wird in sitzender Position durch geführtes Schieben und Ziehen der gesamte Oberkörper aktiviert und gestärkt. Gleichzeitig wird die gesamte Beinmuskulatur durch eine Beinpressübung mobilisiert und gekräftigt.

Durch eine Ruderbewegung und das daraus resultierende Zusammenspiel der gesamten Muskulatur aktivieren und kräftigen Sie den gesamten Körper und verbessern dadurch Ihre Körperhaltung.

MUSKELGRUPPEN:
- Primäre Muskelaktivierung
- Sekundäre Muskelaktivierung

9 - STRECKER- & BEUGER-TRAINER

Oberschenkelstrecker und -beuger, Arme, Schultern, Rücken und Bauch

Auf diesem Gerät werden in sitzender Position durch geführtes Beugen und Strecken der Beine und Arme der Oberkörper und die Oberschenkelmuskulatur aktiviert und gestärkt. Je nach Einsatz der Beine legen Sie den Schwerpunkt auf das Beugen oder Strecken der Oberschenkelmuskulatur. Mit gleichzeitigem Einsatz der Arme mobilisieren und kräftigen Sie Ihre Schultern, Ihren Nacken und Ihre Arme.

Durch eine gut trainierte Beinmuskulatur entlasten und stabilisieren Sie Ihre Kniegelenke. Ein intaktes Zusammenspiel der Ober- und Unterkörpermuskulatur führt zu einer guten und sicheren Haltung beim Gehen.

MUSKELGRUPPEN:
- Primäre Muskelaktivierung
- Sekundäre Muskelaktivierung

10 - BEIN- & BRUSTTRAINER

Bein- und Gesäßmuskulatur, Brust, Rücken und Schultern

Auf diesem Gerät werden in sitzender Position durch geführtes Nachinnen- und Nachaußendrücken mit den Beinen und Armen sowohl die Brust-, Rücken- und Schultermuskulatur als auch die Adduktoren und Abduktoren mobilisiert und gestärkt.

Eine ausgewogene Muskulatur führt zu einer besseren Körperhaltung und zu einem balancierten und koordinierten Gangbild.

MUSKELGRUPPEN:
- Primäre Muskelaktivierung
- Sekundäre Muskelaktivierung

11 - BAUCHTRAINER II

Gerade Bauchmuskulatur, Bein- und Gesäßmus-kulatur und Hüftbeuger, Schulter und Brust-muskulatur

Auf diesem Gerät werden die Rumpfmuskulatur und speziell die untere Bauchmuskulatur aktiviert und gekräftigt. Mit der Position und dem Einsatz der Füße und Arme bestimmen Sie selbst die Intensität und zusätzlich die Mobilisierung und Stärkung der Bein- und Gesäßmuskulatur sowie jene der Schultern und Arme.

Durch die geführte Auf- und Abwärtsbewegung des Gerätes in Liegeposition und die unterschiedlichen Varianten der Fuß- und Armpositionen werden die richtige Ansteuerung sowie die Stärkung und Anwendung der geraden Bauchmuskulatur und der umliegenden großen Muskelgruppen des Rumpfes und der Beine gewährleistet. Die daraus folgende intakte Bauchmuskulatur bleibt die Basis für einen gesunden Rücken.

MUSKELGRUPPEN:
- Regeneration

12 - REGENERATIONSTRAINER

Entspannung des gesamten Körpers

Auf diesem abschließenden zwölften Gerät wird in liegender Position der so wichtige Balanceakt von Belastung und Erholung geübt. Die durch Schallwellen erzeugten Vibrationen unterstützen Sie dabei.

Am Ende der Trainingseinheit ist es wichtig, dem Körper etwas Ruhe zu gönnen. Bewusstes Erholen und Entspannen sind mit dieser Vibrationsliege integrale Bestandteile des Trainings. Nach elf Belohnungen rundet die zwölfte Zusatzbelohnung das feelgood Training mit einem besonderen feelgood Moment ab.

Vitalität gestalten, statt Krankenstände verwalten

Es gibt keine Medizin, die das bewirkt, was Bewegung zu leisten imstande ist. Bewegung ist für uns alle die Basis, um jetzt und bis ins hohe Alter gesund und vital zu bleiben.

Die gute Nachricht: Es ist nie zu spät, damit anzufangen!

Im Gegenteil: Bewegungsmangel wirkt sich unabhängig vom Alter und vom Leistungsniveau immer negativ auf unsere Gesundheit und Vitalität aus.

Mit der feelgood Mobilitätslounge sprechen Sie Ihren Mitarbeitenden eine echte Einladung aus, chronischen Erkrankungen vorzubeugen und sich auf einfache, sichere und effektive Weise dem Aspekt, wie Gesundheit und Vitalität entstehen, zu widmen.

Wer in seinem Unternehmen Volkskrankheiten wie Adipositas, Diabetes mellitus Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Bluthochdruck, koronare Herzkrankheit, Schlaganfall), Wirbelsäulenschäden, Osteoporose, Arthrose … entgegenwirken möchte, der beginnt besser heute als morgen damit, sich und seine Mitarbeitenden regelmäßig zu mobilisieren und zu kräftigen. Muskelschwund ist – ebenso wie Übergewicht – für die meisten von uns eine Entscheidung, die wir treffen. Das feelgood benefit Bewegungskonzept auch …

Felix Gottwald

erfolgreichster Olympiasportler Österreichs und feelgood benefit Wegbereiter

1 Runde
12 Geräte
40 Minuten

Mobilisierung &
Kräftigung des
gesamten Körpers

feelgood benefit...

- ermöglicht niederschwellige und effiziente betriebliche Gesundheits- und Vitalitätsvorsorge
- macht Sie zu einem attraktiven Arbeitgeber
- lädt ein zu, niederschwelliger Mobilisierung und Kräftigung, unabhängig von Alter und Leistungsvermögen
- schafft einen wertvollen Begegnungsraum und eine neue Besprechungs-situation
- vermeidet Krankheiten und Verletzungen, bevor diese entstehen
- leistet einen Beitrag zur Umsetzung des Präventionsgesetzes und damit für mehr Gesundheit und Vitalität

Besuchen Sie uns und überzeugen Sie sich in einem unserer bestehenden feelgood Bewegungsstudios in...

... Altmünster, Dornbirn, Kufstein, Mondsee, Prien am Chiemsee, Regau, Salzburg-Stadt, Seekirchen, Straß-walchen, Telfs, Wals oder Zell am See!

feelgood benefit GmbH

feelgood benefit Österreich
Erich Wagner
Gewerbehofstraße 8
5071 Wals-Siezenheim
+43 664 2622230
info@feelgood-benefit.at
www.feelgood-benefit.at

feelgood benefit Deutschland
Thomas Böckelmann
Obstgut 4
06842 Dessau-Roßlau
+49 340 2400778
thomas@feelgood-benefit.at

IMPRESSUM
Konzept & Text: feelgood benefit GmbH
Grafik: COPYXXL UG
Bilder & Icons: feelgood benefit GmbH I ©hanssimonlehner I ©Sebastian Köhler I feelgood benefit GmbH I shutterstock.com