

PRÄVENTIONS-PARK

Ihre Trainingsvorteile im Dr. WOLFF® *Präventions-Park*

ADL-Übungen (Activities of Daily Living)
Alltagsnahe, mehrgelenkige und funktionsreiche Bewegungsabläufe

Das Seilzug-Prinzip
Die Basis für funktionelles Bewegungstraining

Schnelles Bewegungslernen durch Bio-Feedback Training
mit der neuen Smartsensor™ Technology

Abwechslungsreiche Trainingsprogramme
mit unterschiedlichen Übungen

Starten Sie jetzt mit Ihrem Gesundheitstraining und
verbessern Sie Ihre Haltung, Kraft und Ausdauer -

in Ihrem

PRÄVENTIONS-PARK

Ihr Partner für Gesundheitstraining:

Dr. WOLFF[®]
SPORTS & PREVENTION

PRÄVENTIONS-PARK

Der Gesundheitszirkel



Stand 1/2018 – Technische Änderungen vorbehalten

PRÄVENTIONS-PARK



Der Gesundheitszirkel

Die Bewegungsangebote im Dr. WOLFF® Präventions-Park können mit dem gewöhnlichen Fitnesstraining nicht verglichen werden. Die eingesetzte Gerätetechnik sowie die Trainingsprogramme sind zielgerichtet für das anspruchsvolle Gesundheitstraining konzipiert.

Das aktuelle sportwissenschaftliche und präventiv-medizinische Know-how wurde hierbei von Dr. WOLFF konsequent umgesetzt.

Der Unterschied zum normalen Fitnesstraining

Während klassische Fitnessgeräte ihren Ursprung im Kraftsport fanden, orientieren sich die Bewegungsmöglichkeiten im Dr. WOLFF® Präventions-Park vielmehr an den Erfordernissen von Alltagsbewegungen und dem Gesundheitstraining.

Die Bewegungsabläufe erfordern ein hohes Maß an aktiver Körperstabilisation. Das aus der Physiotherapie bekannte »Seilzug-Prinzip« erlaubt anspruchsvolle Ausführungsvarianten. Die Mehrzahl der Übungen ermöglichen das Training in sogenannte Muskelketten und steigern somit die Anzahl der bewegungsaktiven Muskeln.

PRÄVENTIONS-PARK

Trainingscomfort und Bewegungsschulung mit Smartsensor™ Technology

Warum soll man sich beim Training über aufwändige Geräteeinstellungen ärgern? Durch intelligente Lösungen findet jeder schnell die ergonomisch richtige »Easy-Start-Position«.

Damit die Bewegungsausführungen auch dauerhaft korrekt gelingen, wird das Training mit der neuen Smartsensor™ Technology unterstützt. So reduziert sich effektiv das Auftreten fehlerhafter Bewegung.



Trainingsvorteile im Dr. WOLFF® Präventions-Park

Sie wollen abnehmen oder Ihren Stoffwechsel aktivieren?

Vorteil: Das Training in Muskelketten bedingt eine hohe Anzahl bewegungsaktiver Muskeln. Das bedeutet einen deutlich gesteigerten Energieverbrauch.

Sie benötigen eine kräftige, haltungsstabilisierende Muskulatur?

Vorteil: Alltagstypische und funktionelle Seilzugübungen in stehender und sitzender Position. Hierdurch erfolgt der Aufbau der körpereigenen Stabilisierung und die muskuläre Gelenksicherung.

Sie möchten Zeit sparen, sicher und effizient trainieren?

Vorteil: Abwechslungsreiche Programme mit unterschiedlichen, gesundheitsrelevanten Schwerpunkten. Hierbei unterstützt der Smartsensor™ das Training perfekt.



Dr. WOLFF®
SPORTS & PREVENTION