



Medi-Trimmer

Was tun sie ?

Der neue Fitnesstrend aus den USA. Diese einzigartigen Geräte ermöglichen acht verschiedene Fitnessübungen, die über einen Zeitdauer von ca. 60 Minuten durchgeführt werden. Die einzelnen Übungen werden dabei von den computergesteuerten, motorischen Bewegungen der Medi-Trimmer unterstützt, so dass man fast ohne körperliche Anstrengung verblüffende Resultate für die Figur, die Gesundheit und für das Wohlbefinden erzielen kann. Die entspannende Trainingsform bekämpft Stress-Symptome und löst angenehmes Wohlbefinden aus. Das Trainieren mit den Medi-Trimmern ist für alle Altersklassen gleichermaßen geeignet. Zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche reichen aus, um sich dauerhaft fit zu halten.



Wo kommen sie her ?

Bereits in den 40er Jahren entwickelte der kalifornische Arzt Dr. Stauffer die ersten Liegen, um die Beweglichkeit seiner an Polio erkrankten Frau zu verbessern. Heute sind die Liegen moderne, computergestützte Trainingsgeräte, die alle Körperbereiche bewegen, die Muskulatur festigen und stärken und einzelne Bewegungsabläufe schonend und äußerst wirksam unterstützen.



Medi-Trimmer

Wie wirken sie ?

Acht verschiedene Liegen trainieren jeweils die gesamte Unterbauchmuskulatur, den Oberkörper und die Rückenmuskulatur, die Brust und Oberarmpartie, die inneren und äußeren Oberschenkelmuskeln sowie Taille, Hüfte und Po.

Anders als an den Geräten im herkömmlichen Fitness-Studio ist kein Kraftaufwand nötig, um die Bewegungsliegen zu aktivieren. Es scheint fast so, als würde die Schwerkraft nicht existieren, so leicht und entspannend verlaufen die Trainingsübungen.

Wenn man aber will, können die sanft und harmlos aussehenden Liegen sich in Schweiß treibende Fitness-Geräte verwandeln. Nämlich in dem Moment, in dem der Übende sich nicht „bewegen lässt“, sondern mit der eigenen Muskelkraft der Mechanik entgegenwirkt oder – je nach Übungsform – bestimmte Bewegungsabläufe verstärkt.

Das bedeutet :

- Entspannung
- Weiche Bewegungen
- Sanfte Fitness
- Anspruchsvolles Muskeltraining
- Individuelle Übungen (Golfer, Tennisspieler)
- Verbesserung des Blut- und Lymphflusses
- Anregung des Stoffwechsels
- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- Gewichtsverlust
- Reduzierung von Cellulite





Medi-Trimmer

Regelmäßiges Training Wohlfühlen leicht gemacht.

Wir bewegen uns zu wenig, sitzen zu viel und meist auch noch falsch – die Folge sind Rückenprobleme, Verspannungen, Gelenkschmerzen. Muskeln, die nicht bewegt werden, schrumpfen. Schonhaltungen werden eingenommen. Die Körperbeweglichkeit wird eingeschränkt. Von den paarweise arbeitenden Muskeln ist in den meisten Fällen einer verkürzt. Dehnen des verkürzten Muskels kann die Gleichheit (Symmetrie) wieder herstellen. Die motorgesteuerten Wellness Bei Tiffany Bewegungsliegen sind unbestechlich, sie ermüden nie. Acht verschiedene Liegen bewegen unterschiedliche Körperbereiche je 7 Minuten lang, dabei wird die Muskulatur jeweils bis zu 100-mal bewegt. Auf Muskelanspannung folgt Muskelentspannung, verkürzte Muskeln werden sanft in ihre ursprüngliche Form und Länge gebracht, Becken und Wirbelsäule erhalten wieder ihre korrekte Ausrichtung. Mehr Beweglichkeit, gestärkte Muskeln sorgen für eine gerade Haltung und für entschieden mehr Wohlbefinden – dauerhafte Wellness !



Ihre Vorteile

- Trainieren mit und ohne Kraftanstrengung
- Gezielte, intensive und gleichmäßige Bewegungen
- Die Muskelsymmetrie wird hergestellt und stabilisiert
- Verspannungen lösen sich
- Schmerzen werden gelindert bis hin zur Schmerzfreiheit
- Größeres Bewegungsausmaß, verbesserte Beweglichkeit im Alltag
- Muskulatur wird aufgebaut und gefestigt
- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- Gewichtsverlust

Medi-Trimmer - Übersicht



Beintrimmer

Diese weichen und rotierenden Bewegungen festigen die innere Oberschenkelmuskulatur.



Hüfte-Taille-Trimmer

Streckt und entspannt sanft die Muskeln. Festigt und reduziert die Taille, den Bauch, die Hüften und den Po. Zusätzlich wird die Rückenmuskulatur trainiert.



Bauch-Hüfte-Po-Trimmer

Festigt und stärkt den Po, die Hüfte und die Bauchmuskulatur.



Taille-Trimmer

Stärkt und festigt den Unterbauch sowie die untere Rückenmuskulatur.

Bauch-Trimmer

Festigt und strafft die gesamte Unterbauchmuskulatur.



Oberschenkel-Trimmer

Festigt die inneren und äußeren Oberschenkelmuskeln und glättet Unebenheiten der Haut.



Ruder-Kreislauf-Trimmer

Trainiert die Brust- und Oberarmpartien, verbessert den Kreislauf und löst Stress sowie Verspannungen.



Oberkörper-Trimmer

Trainiert den gesamten Oberkörper sowie die Rückenmuskulatur.

