

... in a very  
good shape







# Die Uhr erfolgreich zurückstellen:

Regelmäßiges Präventions-Training senkt das biologische Alter um 15 Jahre. Auch wer erst mit 50 anfängt, kann die Fitness seiner Zellen verbessern und den Alterungsprozess verlangsamen.

Forscher der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH) haben untersucht, was im Körper passiert, wenn man anfängt regelmäßig Sport zu treiben: 67 Mitarbeiter der MHH mußten deshalb täglich 30 Minuten auf dem Ergometer radeln. Innerhalb von 6 Monaten verringerte sich das biologische Alter der Studienteilnehmer um bis zu 15 Jahre.

Sport bzw. regelmäßiges Training beeinflusst positiv die Zellen und verlangsamt den Alterungs-Prozeß.

**Es lohnt, in jedem Alter aktiv zu werden!**

Auf den nächsten Seiten lesen Sie über erstaunliche Möglichkeiten mit wenig Zeitaufwand Ihre Fitness, Gesundheit und Ihr Wohlbefinden nachhaltig zu verbessern.

Wolfgang Pauck

Prof. Dr. med. Klaus J. Lohe





# Smart training. Faster results.

Im Auto, im Büro oder zuhause – wir sind überall umgeben von intelligenten Lösungen. Für fast jeden Wunsch nutzen wir das perfekte Tool. Für das tägliche Training (Muskel- und Ausdauer-Training) und die nötige Regeneration bieten wir smarte Technologien, extrem zeitsparend und höchst wirkungsvoll!

Erleben Sie ungeahnte Kräfte, eine perfekte Fitness und eine neue Gelassenheit. Wenn nur alles im Leben so smart wäre.

Entdecken Sie Healthcareone.

Ihre tägliche Routine:



kurz, zeitsparend und sehr effektiv.







# 656 Muskeln wollen trainiert werden!

Sie machen je nach Geschlecht zwischen 30 und 40 Prozent der Körpermasse aus. Insgesamt besitzt ein gesunder Mensch 656 Muskeln, wobei der flächenmäßig größte der Rückenmuskel ist. Doch Größe hat nicht zwingend etwas mit Kraft zu tun; der stärkste Muskel ist unser Kaumuskel.

Jede Muskelfaser stellt eine einzige Zelle dar, die mehrere Kerne hat. Bis zu 30 Zentimeter lang und rund 0,1 Millimeter dick kann eine Muskelfaser werden.

Mehr Muskeln bekommen - das geht nicht - denn sobald Muskeln trainiert werden, bedeutet dies nur, dass die Muskelfasern dicker und kräftiger werden.

**Regelmäßiges Muskel-Training hält Ihre Muskulatur für die vielfältigen Aufgaben fit!**

PLATE ONE therapy | Whole body vibration training



# Plate One therapy

## Whole-Body-Vibration Training der neuen Art

- Vibrationstraining wirkt auf nahezu 100 % der Muskelfasern in allen Muskelgruppen (auch in der Tiefenmuskulatur).
- Bauch, Beine, Po, Arme und Oberkörper werden gleichzeitig und gleichmäßig in fast jeder Übungsposition trainiert.
- Mit einem Plate One System kann das Training konsequent und regelmäßig zur wichtigen Routine werden.
- Präventions- Übungen mit dem Plate One System schaffen schnelle Erfolge.





# Plate One therapy mit Kabelzug

Muskeltraining für den Sport,  
zur Prävention, für die Therapie  
und für Zuhause.

Präventions- Übungen mit  
dem Plate One System  
schaffen schnelle Erfolge z.B.:

- Rehabilitation
- Erhöhung der Knochenmasse
- Schmerzlinderung
- Durchblutungsförderung
- Koordinationssteigerung
- Regeneration
- Leistungssteigerung
- Verbesserung der Kondition
- Gewebestruktur-Verbesserung



# Rudern




- nicht nur eine  
der präventivsten  
Sportarten!

**Rudern** ist die perfekte Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining. Neben allen wichtigen Muskelgruppen wie Beine, Taille, Po, Rücken, Schultern und Armen wird ihr gesamtes Herz-Kreislauf-System trainiert und Körperfett effektiv abgebaut. Rudern ist somit das ideale Ganzkörpertraining für Ihre Fitness. Bei regelmäßiger Nutzung werden Sie sich in kürzester Zeit spürbar wohler und fitter fühlen.









# Minimaler Zeitaufwand, maximaler Effekt:

**Intensiv den Kreislauf trainieren und das Körperfett reduzieren.**

Das ideale Geräte für alle, die effektiv und schonend, an Ihrer körperlichen Fitness arbeiten wollen. Ganz gleich ob Mann oder Frau, alt oder jung, Sportler oder Nicht-Sportler.

Der große Vorteil dabei - egal wie stark Sie ziehen, die Weichheit und Dynamik bleibt erhalten. Der Widerstand wird durch die Geschwindigkeit und Intensität des Zuges bestimmt. Wasser als Widerstandssystem für Indoor Rudern ist somit eine äußerst realistische Form des Ruderns.

**Gelenkschonend trainieren.**

Ein weiterer großer Vorteil von Wasser als Widerstand ist das geringe Überlastungs- und Verletzungsrisiko da es keinen fixen Widerstand gibt. Das Training ist zudem äußerst schonend ohne stoßartige Belastungen auf Gelenke, Sehnen und Bänder.

# Mut zur Pause!

Es geht bei der **Regeneration** nicht nur um körperliche Erholung, sondern auch um den wichtigen psychologischen Bereich.

Körper und Geist sind unauflöslich miteinander verbunden.

Körperliche Belastung und körperlicher Stress können sich auch immer auf die Psyche auswirken, und umgekehrt können sich psychische Belastungen und psychischer Stress auch körperlich bemerkbar machen.







# Von den Sport-Profis lernen:

Training im Dreiklang von Muskel-, Kardio-  
Training und Regeneration – im Profi-Sport eine  
Selbstverständlichkeit!

Der Körper benötigt nicht nur ein ausreichendes  
Training und genügend Bewegung, sondern  
auch gezielte Erholung.

Wenn diese Regeneration vernachlässigt wird,  
bleiben Trainingsfortschritte aus oder – noch  
unangenehmer – das Körpergewicht nimmt zu  
und Ihre Leistungen nehmen ab.





Swiss made



# Vitalizer One

- Regeneration & Zell-Erneuerung
- Schmerzbehandlung
- Durchblutungsförderung
- Aktivierung des Lymphflusses
- Schmerzlinderung
- Förderung des Stoffwechsels

Gesundheit als wichtigste Grundlage für Lebensqualität.

Das Vitalizer One Robotik Massage-System für eine perfekte Regeneration, Erholung, Therapie und Schmerzlinderung. Das Design und die verwendeten Materialien stehen für Schweizer Qualität.

Ein High Performance Relax-System, mit beeindruckender Dynamik und überlegener Technologie.



THE MASTERPIECE IN REGENERATION

<https://bit.ly/2wBNux9>

# Soviel Coaching wie nötig – soviel Eigeninitiative wie möglich

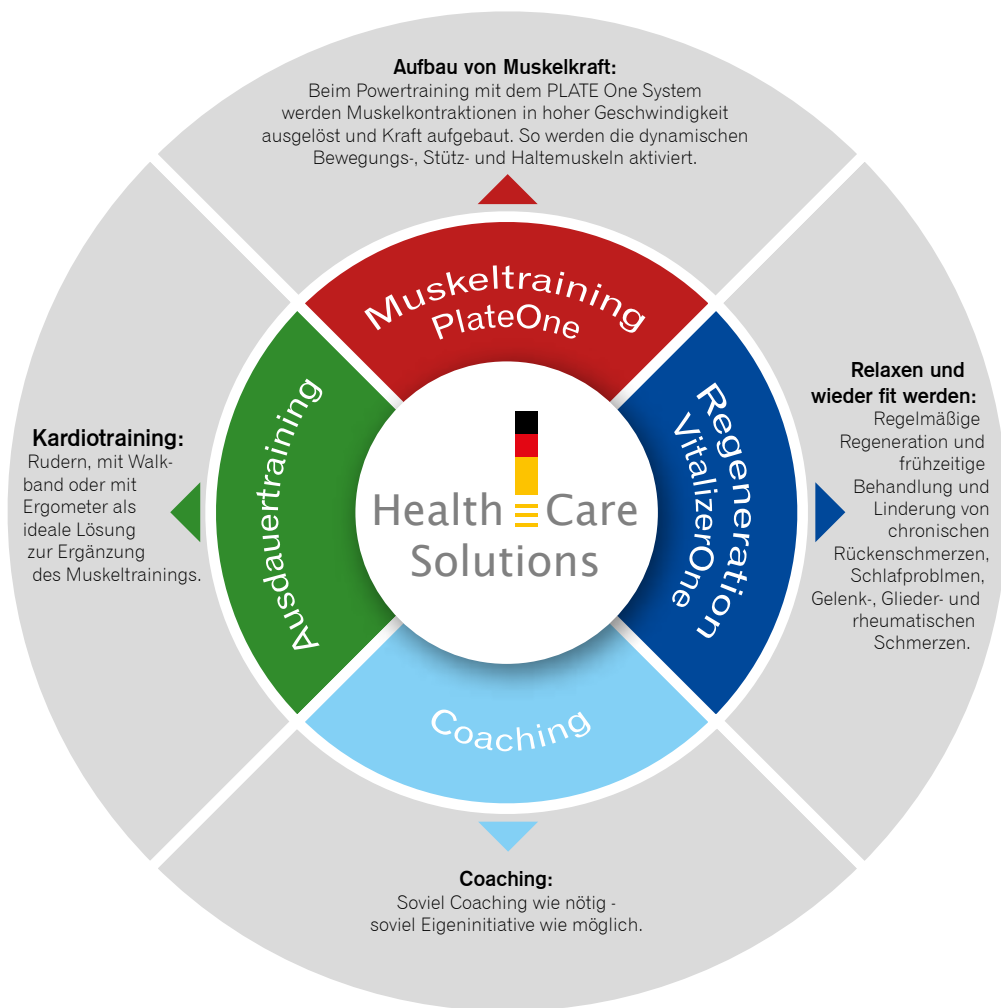
Das Geheimnis liegt in der regelmäßigen Routine, mit wenig Zeitaufwand, einer smarten Technologie und mäßiger Belastung werden ganz erstaunliche Ergebnisse erreicht.

30 Minuten täglich für Ihr Wohlbefinden, Ihre Gesundheit und um die Uhr zurück zu stellen!

Pro Quartal ein gezieltes Personal-Coaching, um Trainings-Pläne zu aktualisieren und den jeweiligen physischen Gegebenheiten anzupassen.







# Paradigmen- wechsel!


Unter den 18 Industrie-Staaten in Europa liegt die Lebenserwartung der Deutschen an vorletzter Stelle. Im Ranking der Ausgaben für das Gesundheitswesen liegt Deutschland allerdings weit vorne.

Warum? Der Schwerpunkt unseres Gesundheits-Systems ist nach wie vor der „Reparaturbetrieb“ – die Behandlung von Krankheiten.

Gezielte Prävention, vernünftige Ernährung, ausreichende Bewegung & Sport würden nicht nur viele Krankheiten vermeiden, sondern auch das Wohlbefinden, die Lebenserwartung und Lebensfreude steigern - bei einer erheblichen Kosten-Minimierung.

Fit und dynamisch in jedem Alter – kein Traum – Realität, in zahlreichen Studien nachgewiesen.

**Lernen Sie es kennen!**



Mehr als die  
Vergangenheit  
interessiert mich  
die Zukunft,  
denn in ihr  
gedenke ich  
zu leben. *Albert Einstein*