

Neuartige Trainingsform im FTZ

Faszien Krafttraining

Straff und voller Power

- Figur straffen
- Muskeln definieren
- Leistung steigern
- Beweglichkeit fördern



Zwischen Kraft – und Faszientraining lagen bisher Welten. Jetzt kommt zusammen, was zusammen gehört. Muskeln und Faszien sind eine Einheit.

Faszien bestimmen im Wesentlichen die Leistungsfähigkeit des Muskels und des gesamten Körpers bei Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Koordination.

Sie sind die entscheidenden Formgeber für alle Muskeln. Je fester die fasziale Hülle, desto wohlgeformter der Körper! Weniger schlaffe Falten oder weiche Dellen und mehr imponierende Muskeln.

Mit diesen neuen sportwissenschaftlichen Erkenntnissen war es für uns die Herausforderung eine neue, innovative Trainingsform zu erarbeiten.

Unser „FTZ Muskel- Faszien- Krafttraining an Geräten“ orientiert sich am Ziel der federnd – elastischen Bewegungen aus dem allgemeinen Faszientraining.

Inhalte dieses multidimensionalen Trainings:

Faszienkrafttraining – Faszienrolle – Faziendehnung

Sie trainieren mit System! Wir bestimmen Ihren Bindegewebstyp und stimmen darauf hin Ihren Trainingsplan ab. Hierbei steht das körperweite Fasziennetzwerk an erster Stelle. 1-2 mal Training in der Woche und Sie kommen zum Ziel.

Kommen Sie vorbei und informieren Sie sich, wir beraten Sie gerne und professionell

Ihr FTZ Team

08631/ 9901400 – www.ftz-muehldorf.eu