

Presseinformation

Berlin, 12.06.2009

Neu und spielend leicht: BodyTeamwork® von MFT am Coordination Tower



Der neue Coordination Tower von MFT ermöglicht erstmals Koordinationstraining mit PC-Feedback. Das Trainingsgerät vom europäischen Marktführer für Koordinationstraining macht aus dem selbstentwickelten Trainingskonzept BodyTeamwork jetzt ein Entertainment-Erlebnis. Enthalten sind ein Warm-up-Programm, komfortable Selbsttests sowie ein mehrstufiges BodyTeamwork-Training und sogar verschiedene BodyTeamwork-Spiele wie Skifahren, Autorennen und mehr. Der Coordination Tower besteht aus einer Basisstation mit Touchscreen, Haltevorrichtung sowie der neuen Challenge Disc und steht ab sofort in vielen Fitnessclubs in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Koordination gilt als dritte Dimension des Trainings. Eine verbesserte Koordination sorgt nicht nur für mehr Leistung beim Sport und stärkt Rücken und Gelenke sondern steigert nachweislich auch die Konzentration und regt die Kreativität an. Spezielles Koordinationstraining optimiert das Zusammenspiel von Körper und Kopf. Dabei werden die Muskeln weder stärker noch ausdauernder, sondern schlauer, weil sie lernen, gut koordiniert zusammen zu arbeiten wie ein perfektes Team. Deshalb heißt das Koordinationstraining mit MFT auch BodyTeamwork. Das stellt eine ideale Ergänzung zum konventionellen Fitnessstraining dar, denn es führt zu präziseren Bewegungsabläufen, was weniger Energie verbraucht und damit die Leistungsfähigkeit erhöht. Mit BodyTeamwork wird außerdem Trainingsunfällen und Fehlbelastungen durch zu einseitiges Workout wirksam entgegengearbeitet.

Mehr Infos: www.bodyteamwork.com