

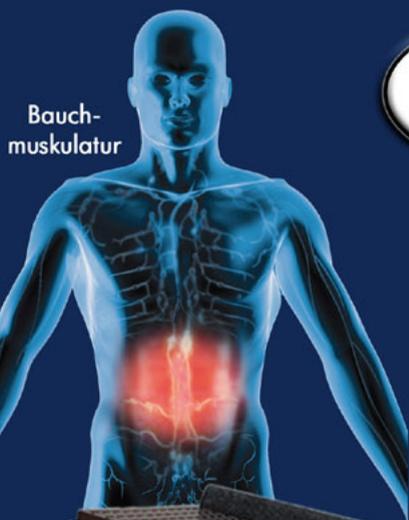
Von Orthopäden und  
Physiotherapeuten empfohlen !

# Thera4Fit

Bewegungsmangel, falsche Körperhaltung sowie ständiges Sitzen können Rückenbeschwerden auslösen!

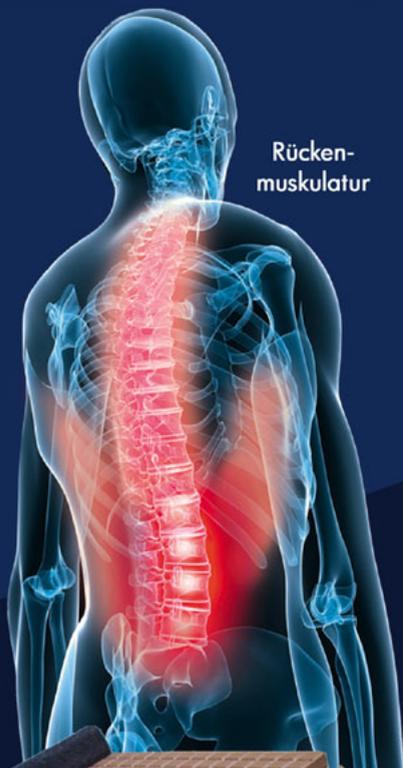
Beugen Sie deshalb diesen Problemen vor, indem Sie mit Thera4Fit Ihre Bauch- und Rückenmuskulatur für eine aufrechte Haltung stabilisieren.

## Bringen Sie Ihre Körperhaltung wieder ins Lot!



Bauch-  
muskulatur

**Einfach  
stark !**



Rücken-  
muskulatur



**Executive**



**Crystal**



**Standard**

Tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes, indem Sie eine falsche Körperhaltung berichtigen und mit dem Thera4Fit Rückenproblemen vorbeugen.

# Thera4Fit – bringt Spannung in Ihr Leben!

Das Gesundheitsbrett Thera4Fit kombiniert Erkenntnisse aus der physikalischen Therapie, der traditionellen chinesischen Medizin sowie aus der Yoga-Theorie. Thera4Fit eignet sich durch 3 verschiedene Trainingspositionen (25°, 30° und 35°) sowohl für Anfänger und ältere Leute als auch für sportliche und fortgeschrittene Anwender.

## Volkskrankheit Rückenschmerzen – Ursachen und Therapie

Rückenschmerzen sind mittlerweile eine Volkskrankheit geworden: In Deutschland sind sie der zweithäufigste Grund für Arztbesuche, statistisch gesehen klagten etwa 27 bis 40 Prozent der Menschen über Rückenschmerzen, etwa 70 Prozent haben die Schmerzen mindestens einmal im Jahr.

## Training und Vorsorge

Stärken Sie Ihren Rücken und machen ihn damit fit fürs tägliche Leben. Thera4Fit stärkt die Muskeln und ist gut gegen Verspannungen. Spezielle gymnastische Übungen können viel bewirken, schon zehn Minuten täglich kräftigen die Muskeln und beugen Verspannungen vor.

## Entscheiden Sie sich jetzt für Ihre individuelle Übungseinheit mit Thera4Fit:

- Wirksame Dehnung und Kräftigung von Wadenmuskulatur und Sehnen, u.a. Ausgleich muskulärer Dysbalancen
- Gezielte Kräftigung für Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur (rumpfstabilisierende Muskelgruppen)
- Aufrechte Körperhaltung für spürbare Entlastung von Wirbelsäule und Bandscheiben
- Stabilisierung der Wirbelsäule durch gleichmäßige Stärkung der vorderen und hinteren Stütz-muskulatur
- Regelmäßiges Haltungstraining verhindert bzw. reduziert Fehllhaltung im Alltag
- Verbesserung der Sensomotorik und des Gleichgewichtsgefühls
- Körperspannung verbessern, z.B. durch Streckübung
- Ideal zur Entspannung und für Stressabbau, Übungskonzept aus dem Yoga
- Thera4Fit Crystal, aus Massivholz in edler Lackierung mit Aventurin-Kristallen, zur gezielten Stimulation der Fußreflexzonen
- Verbessern Sie Ihre Körperkontrolle und Muskelkraft mit Thera4Fit und sorgen Sie für optimale Agilität
- Nutzen Sie Ihr eigenes Übungsprogramm mit Thera4Fit und genießen Sie die Entspannung danach!



### Technische Angaben:

#### Größe:

42 x 34,3 x 5,8 cm (L x B x H),  
zusammengelegt

#### Material:

*Thera4Fit Standard* - Holz/MDF-Platte  
*Thera4Fit Executive* - Holz/MDF-Platte  
MDF-Platte in edler Lackierung  
*Thera4Fit Crystal* - Massivholz mit  
Aventurin in edler Lackierung

**Gewicht:** ca. 3,9 kg

**Belastbarkeit:** max.: 150 kg

#### Trainingspositionen:

Stufe 1: 25°, Stufe 2: 30°, Stufe 3: 35°

### Nature's Secret

Thüringer Str.14 • 97232 Giebelstadt  
www.natures-secret.de  
info@natures-secret.de • www.Thera4Fit.de

## Trainingseffekte für die Rücken- und Bauchmuskulatur können durch folgende Übungen verstärkt werden:



1. Grundübung:  
Aufrecht stehen



2. Pendelübung



3. Streckübung



4. Talübung



Schwierigkeits-  
stufen