five

All in one – Das Multitalent

1 GERÄT

12 ÜBUNGEN

www.five-konzept.de

03 VORWORT
04 PRODUKTINFO
05 ZUBEHÖRTEILE
06 ÜBUNGEN
12 KOMBINATIONEN
13 ZUBEHÖR
14 HOLZARTEN UND LEDERFARBEN
15 MARKETING UND ACADEMY

INSPIRIERENDE WALDLÄUFE FÜR KREATIVE CLUBKONZEPTE

Die Biokinematik besteht in ihrem Grundsatz aus ca. 30 verschiedenen Trainingsübungen, die eine intensive Betreuung erfordern, damit sie fehlerfrei ausgeführt werden. So entstand die Überlegung, Trainingsgeräte zu entwickeln, um die Bewegungsabläufe zu vereinfachen und das Training effizienter zu gestalten. Ein weiterer Aspekt ist, dass Geräte den Spaß am Training erhöhen und Kunden lieber an Geräten trainieren als freie Übungen zu absolvieren. Das ist der Fundus, aus dem five immer wieder aufs Neue seine Ideen schöpft, um den Parcours beständig kundenfreundlicher zu gestalten.

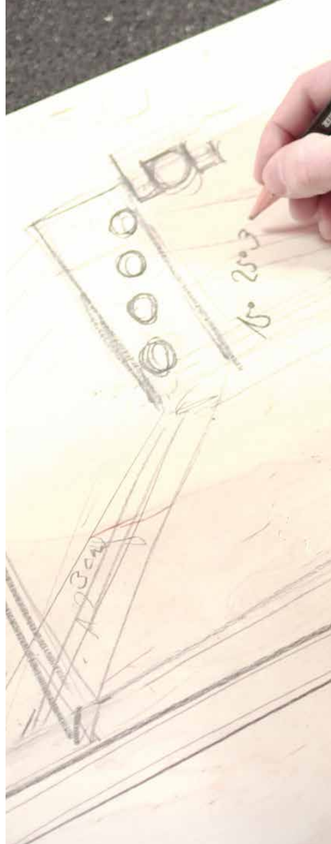
five hat sich mit den ersten fünf Geräten von einer ursprünglich kleinen Werkstatt zur heute computergesteuerten Großproduktion entwickelt und das alles „Made in Black Forest“. Diese Bodenständigkeit und regionale Verbundenheit ist den Menschen bei five ein wichtiges Anliegen.

Der Parcours wurde zwischenzeitlich auf 15 Geräte erweitert. Ideengeber sind dabei in der Regel die Waldläufe von Lutz Kruger: „Ich bin jeden Morgen eine Stunde mit meinem Hund in der Natur unterwegs, wobei ich immer mein Diktiergerät dabei habe. Hier lasse ich mich zu den besten Ideen für neue Geräte inspirieren. Von da geht die Idee weiter an Wolf Harwath, der bereits im Geiste anfängt daran zu tüfteln und die Entwicklung aufgrund seines therapeutischen Verständnisses befruchtet. Unsere Vorstellungen halten wir in Zeichnungen fest.

Der nächste Schritt ist ein Anruf bei Konstrukteur und Designer Christoph Limberger. Wir setzen uns anschließend zu dritt zum Knobeln zusammen und zeigen Christoph, welche freie Übung wir am Gerät umsetzen möchten. Auf dieser Basis fängt er dann an zu konstruieren.“

Das Ergebnis wird den Trainern des Rückgrat Donaueschingen präsentiert, die daraufhin die Einweisung bei den Mitgliedern übernehmen. Die Kunden des Rückgrat stellen in der Entwicklung einen der wichtigsten Parts dar und sind bei jedem neuen Gerät mit einbezogen.

Eines unserer neuesten Innovationen ist das Mulittalent All in one. 12 five-Übungen in nur einem Gerät - bedeutet ein wahres Platzwunder.

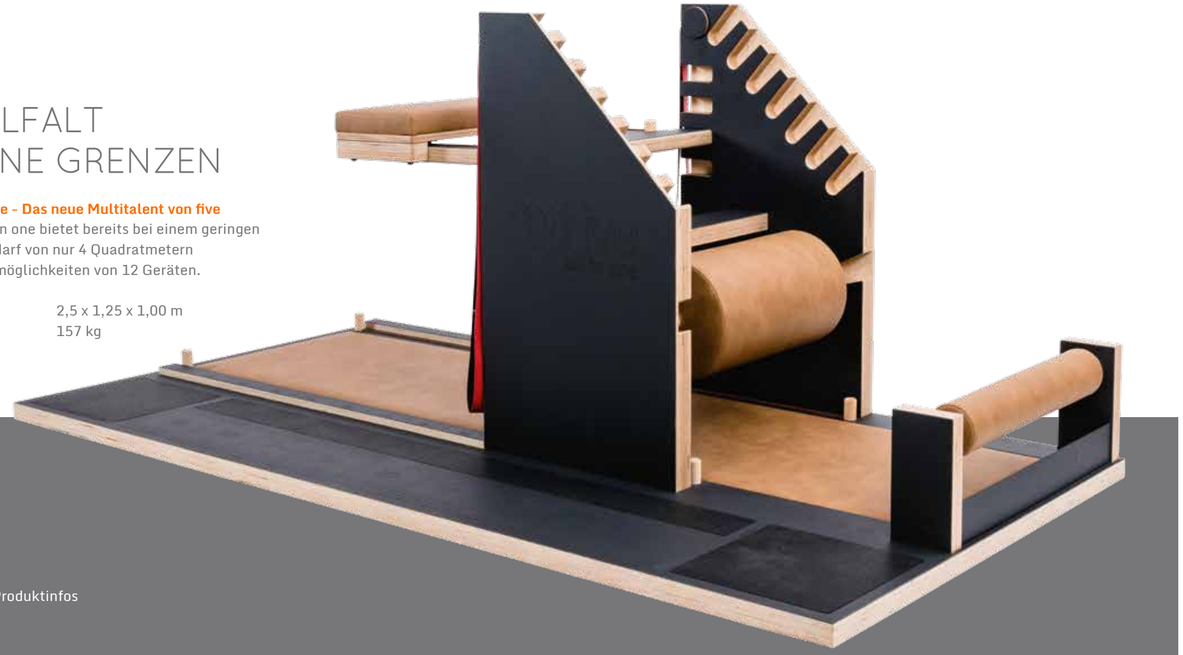


Produktinfos

VIELFALT OHNE GRENZEN

All in one - Das neue Multitalent von five
Das All in one bietet bereits bei einem geringen Platzbedarf von nur 4 Quadratmetern Übungsmöglichkeiten von 12 Geräten.

L x B x H	2,5 x 1,25 x 1,00 m
Gewicht	157 kg



Zubehörteile

SCHLITTEN

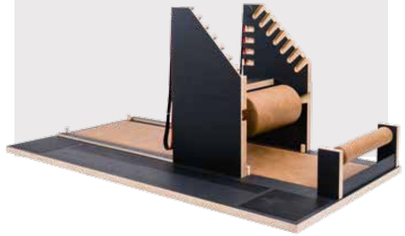
Wird als Aufsatz für folgende five-Übungen benötigt:
- Spagat
- Glut

STEIN

Wird als Aufsatz für folgende five-Übungen benötigt:
- Ischio

BÄNDER

Wird als Aufsatz für folgende five-Übungen benötigt:
- Kniestand
- Brust-/Schultergürtel



Übungen

HIP

Aktives Muskellängentraining für die vordere Muskelkette mit Schwerpunkt auf die hüftbeugende Muskulatur.
Verbessert die Hüftstreckung, entlastet das Hüftgelenk.

CHEST

Aktives Muskellängentraining mit Schwerpunkt auf die Zwischenrippen-, Brust- und Atemmuskulatur.

STAND

Aktives Muskellängentraining der vorderen Muskelkette.

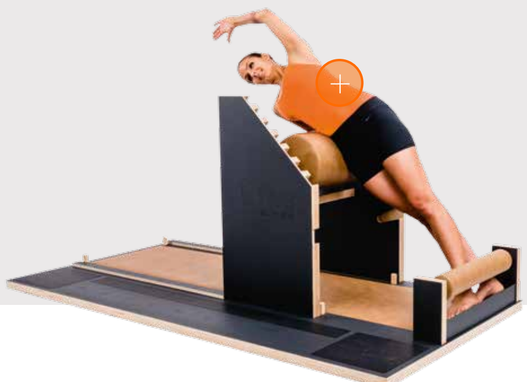
BACK

Die Königsübung für die vordere Muskelkette mit Schwerpunkt auf Hüftbeuger, Bauch- und Zwischenrippenmuskulatur.

Übungen

LATERAL

Aktives Muskellängentraining der seitlichen Muskelkette mit Schwerpunkt Quadratus Lumborum und dem transversalen Bauchmuskel.



ADDUCTOR

Aktives Längentraining der Adduktoren. Eine Skalierung gibt Aufschluss über die erzielten Trainingserfolge.

RAUPENGANG

Aktiviert und stimuliert die Fußreflexzonen und trägt damit maßgeblich zum allgemeinen Wohlbefinden und zu ausgeglichenem Energiefluss bei.

KNIESTAND

Aktives Längen- und Krafttraining für die vordere Muskelkette mit Schwerpunkt auf Hüftbeuger und die zweigelenkige Oberschenkelmuskulatur.

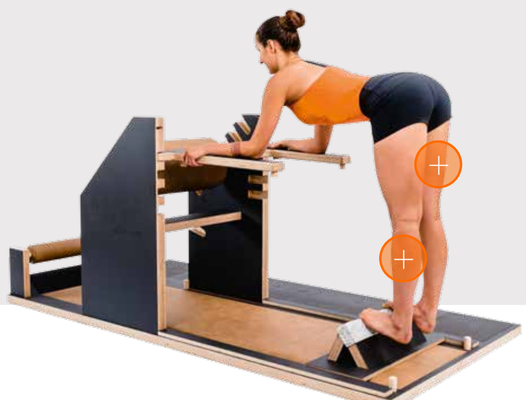
Übungen

SPAGAT

Aktives Längentraining von Teilen der vorderen und hinteren Muskelkette mit Schwerpunkt auf die ischiocrurale und die hüftbeugende Muskulatur.

ISCHIO

Aktives Längentraining der gesamten hinteren Muskelkette unter Einbeziehung der Fußmuskulatur.



GLUT

Der Glut Mover löst die Spannung in der gesamten Gesäßmuskulatur und die Bewegungseinschränkung in der Hüfte.

BRUST-/SCHULTERGÜRTEL

Aktives Längen- und Krafttraining für den Brustschultergürtel mit Schwerpunkt auf die Brustmuskulatur.

Kombinationen

FEET

MULTI

TRIGGER-BANK

TRIGGER-STATION

Zubehör

SITZBANK

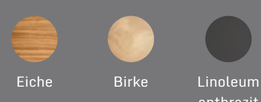
Zum bequemen Ausziehen und Lagern der Schuhe am Eingang des five-Bereichs.

SCHUHSCHILD

Das Schild am Eingang Ihres five-Bereichs zeigt, dass hier ohne Schuhe trainiert wird.

PANEELE

Mit den großen Holztafeln gestalten Sie Ihren five-Bereich attraktiv und informativ. Paneele in allen 3 Holzvarianten erhältlich.



Holzarten und Lederfarben

HOLZARTEN

Birke

Linoleum anthrazit

Eiche

LEDERFARBEN

Apfelgrün FB014

Orange FN001

Signalrot MN010

Torf SN013

Sepiabraun MN006

Trüffel MN003

Grau FN002

Platinum MN009

Schwarz MN004

ZIELGRUPPEN

Physiotherapeuten

Personal Trainer

Micro-Studios

Firmen/ Unternehmen

Premium Home-Edition

Marketing und Academy

five MARKETINGPAKET

Roll Up

Microsite (für die kleine Vermarktung)

Flyer „Infoabend“

Broschüre „five-Konzept“

Plakate „Infoabend“

Bild- und Marketingdatenbank (für kostenlosen Download)

five BASIC-SCHULUNG

Coaching des Trainers und Mitarbeiterteams vor Ort in Theorie und Praxis oder in einem unserer five-Ausbildungsstandorte.

Dauer 1/2 Tag

Änderungen und Druckfehler vorbehalten | 1014

markkom.de

Five-Konzept GmbH & Co. KG
Bregstraße 2
78183 Hüfingen

Tel +49 771 9294 1230
Fax +49 771 9294 1239
E-Mail info@five-konzept.de

www.five-konzept.de