



Osteoporose trifft alle, wenn...



... Zug- und Druckbelastungen zu klein sind.

Unter dem degenerativen Knochenabbau leiden über 50% aller Frauen und 20% aller Männer, Tendenz steigend. Jährlich baut sich ca. 1% Knochendichte ab. Anzeichen sind vorerst keine spürbar. Bei fortgeschrittener Osteoporose sind Brüche und sogar der Tod die Folge. Daher empfiehlt sich ein Test.

Neue Technologien helfen gezielt und schnell für

- **Knochendichte-Aufbau**
- **Sturzprävention**

Medizinisch zertifizierte Technologie, belegt durch Studien



**OSTEOPOROSE
studio**



osteoporose-studio.ch
058 580 02 02

6 bis 23 Uhr, 365 Tage
ÖV, viele Gratis- 

Osteoporose?

Sie haben es in der Hand, etwas dagegen zu tun, mit nur 3mal 10 Minuten Aufwand pro Woche

Die 4 wichtigsten Faktoren, die den Knochenabbau beeinflussen:

- Fehlende externe Zug- und Druckbelastungen auf den Bewegungsapparat
- Fehlende interne Zugbelastungen der Muskeln am Knochen über den Ruhetremor
- Entmineralisierung durch Stress, Ausdauersport, Rauchen, Alkohol sowie Mangel an basischen Mineralien, Vitamin D, K und Eiweiss.
- Krankheiten und Medikamente

Nur mehr Bewegung reicht nicht aus, es braucht hohe Verformungsgeschwindigkeiten über exzentrische, abbremsende Belastungen wie z.B. steil bergabwärts laufen!

Beginnen Sie früh mit dem Knochentraining (vor allem wenn sie **nicht** übergewichtig sind), auch wenn sie noch keine Osteopenie oder Osteoporose haben. Sie werden später dankbar sein.



reACT[®]

POWER PLATE[®]

Knochendichte- und Muskelaufbau über exzentrisches Training durch eine doppelt rotierende Plattform mit hoher Amplitude und kleiner Gelenkbelastung. Einzigartige Sturzpräventions-Maschine zur Verbesserung von:

- Kondition und Koordination
- Gang-, Treppensteig- und Reaktionsgeschwindigkeit
- Rumpf-Stabilität
- Beweglichkeit

Knochendichte-Aufbau über kontrollierte hohe G-Kräfte mit kleiner Amplituden bis zu 50mal in der Sekunde. Die vielen anderen positiven Effekte von Power Plate erhalten Sie geschenkt dazu:

- Cellulite- und Fettabbau
- Muskel- und Knorpelaufbau
- Reduktion von Nacken und Rückenschmerzen
- Beweglichkeit und Stabilität
- Durchblutungssteigerung
- Glückshormone etc.

Fit³ Osteoporose Studio im House of Fit³
Fit³ GmbH
Zürcherstrasse 102
8852 Altendorf
info@fit3.ch
Telefon: 058 580 02 02

fit³ CENTER

www.fit3center.ch