

präsentiert den

VERTIMAX™

THE MOST ADVANCED ALL-SPORT

LOWER BODY TRAINING SYSTEM

Trainieren wie die Profis!

Speed, Agility, Explosive Power, Vertical Jump, Antrittsschnelligkeit, Ausdauer, Sprungkraft, Koordination...

...sind die Eigenschaften die ein Sportler braucht, um maximale Leistung zu bringen!

VERTIMAX™
THE MOST ADVANCED ALL-SPORT LOWER BODY TRAINING SYSTEM

ist die Antwort!!!



**Jetzt
Probetraining
vereinbaren!
Tel: 09 41 - 999 393
www.trainieren-wie-profis.de**

VERTIMAX ist ein patentiertes Trainingssystem aus den USA.
Nahezu alle Profi-Clubs in der NBA, NHL oder der MLB trainieren damit.
Auch die Deutsche Fußball Nationalmannschaft nutzt es im Training.

Jetzt bei Physioworld als Team- oder Personal-Training buchen!

Weitere Infos: www.trainieren-wie-profis.de

VERTIMAX: DAS EFFIZIENTESTE

VERT
THE MOST ADVANCED ALL-SPORT

■ Warum sollte man mit VERTIMAX trainieren?

- Zur Verbesserung der Explosivkraft der Beine
- Für eine extreme Steigerung der Sprungkraft
- Zur Maximierung der Antrittsschnelligkeit - 1st step quickness
- Zur Stärkung der Kraftausdauer
- Zur Perfektionierung spielentscheidender Bewegungsabläufe

Der Schlüssel zu all diesen Fähigkeiten liegt in der Reaktivkraft der Beine und des unteren Rumpfes. - VERTIMAX ist der beste Weg diese zu erhöhen.

Sportwissenschaftler sind sich einig: Schnelligkeit und Beschleunigung müssen eigenständig und separat trainiert werden - hier haben sich die sogenannten „Low Load“ oder „Velocity-Specific Training“ durchgesetzt. VERTIMAX ist hier das effektivste Trainingssystem das je entwickelt wurde.

Natürlich ist Krafttraining und allgemeine Fitness von großer Bedeutung - sie steigern die Maximalkraft. Aber der Schlüssel zum Erfolg ist nicht die Menge an Kraft die ein Athlet aufbringt, sondern die Zeit in der diese abgerufen werden kann. VERTIMAX ist das Beste Trainingsgerät um diese Zeit zu verkürzen.

■ Was ist das Neue an VERTIMAX?

- Mit 17 patentierten Funktionen unter der Oberfläche bietet VERTIMAX kinetische Abläufe, die einzigartig unter allen Plattform-Trainingsgeräten sind.
- Durch absolut physiologische und dreidimensionale Bewegungen werden die neuromuskulären Abläufe optimiert.
- Der einzigartige und langanhaltende Trainingseffekt wird auch im Wettkampf deutlich.
- VERTIMAX eliminiert die Defizite aller anderen Plattform Trainer
- Im Gegensatz zu den meisten Kraftübungen trainiert VERTIMAX nicht nur einzelne Muskeln. Es ist aufgrund der verschiedenen Einstellmöglichkeiten immer ein muskelübergreifendes, dreidimensionales und damit sportartspezifisches Training möglich.

■ Für wen ist VERTIMAX gedacht?

Teamtraining: Für jede Sportart, ob im Profi- oder Amateurbereich, in der die Leistungsfähigkeit effektiv verbessert werden soll.

Trainer: Für jeden Trainer der sein Team an die Leistungsgrenze bringen will, um eine sichtbare Verbesserung im Wettkampf zu erreichen. Zudem ist - als besondere Motivation - das Training an einem hochmodernem Gerät nicht zu unterschätzen.

Rehabereich: Für verletzte Sportler zur schnelleren Rehabilitation und zur gezielten Heranführung an das Training.

Personaltraining: VERTIMAX ist als Team- oder Personal-Training einsetzbar.

1. Ultra sports specific loading

VERTIMAX hat auch Widerstandsbänder oberhalb der Plattform. Diese können an Oberschenkel, Handgelenken oder auch an den Sprunggelenken für ein sehr gutes Koordinationstraining befestigt werden.

2. Konstanter Übungswiderstand:

Ausgeklügelte Gummi-Seilzüge sind an der Trainingsfläche integriert und bewirken, dass der Widerstand - die Kraft-Leistungs-kurve - gleich bleibt. Ganz im Gegensatz zu herkömmlichen bzw. traditionellen Systemen.



Die wichtigste Eigenschaft, die ein Fußballer besitzen kann, ist die Reaktivkraft der Beine.

Kein anderes Trainingssystem kann diese Kraft so effektiv verbessern wie VERTIMAX.

Sichtbare und messbare Leistungssteigerungen in Geschwindigkeit und Beweglichkeit spielentscheidender Bewegungen sind mit VERTIMAX garantiert.

VERTIMAX ist das vielseitigste und sportspezifischste Trainingssystem, das für Fußballer erhältlich ist.



Jetzt Probetrain

TRAININGSGERÄT DER WELT!

IMAX™
LOWER BODY TRAINING SYSTEM

*Man merkt den Unterschied auf dem Spielfeld.
...Dort wo es wirklich zählt!*

■ Die Vorteile von VERTIMAX

■ Durch die gezielte Schulung der Propriozeption (= Tiefenwahrnehmung, die Eigenwahrnehmung der Muskelspannung und Gelenkstellung unterhalb der Bewusstseinschwelle) werden nachhaltige und langanhaltende Trainingsergebnisse erzielt.

Dies wird dadurch erreicht, dass der Sportler seine Bewegungsabläufe gegen einen konstanten Widerstand ausführen muss. Zusätzlich haben diese erschwerten Bedingungen den Effekt, dass der Sportler die Bewegungsabläufe im Wettkampf unter Normalbedingungen noch besser, fast schon spielend umsetzen kann.

■ Der Trainierende lernt somit seine Muskeln besser anzusteuern und zu rekrutieren. Schon nach wenigen Trainingseinheiten merkt man eine Verbesserung der Schnelligkeit und der Sprungkraft.

■ Nach Verletzungen kann man mit VERTIMAX die Muskulatur wieder behutsam aufbauen. Durch die verschiedenen Zugrichtungen der Bänder wird die Koordination auch sehr gefordert.

■ Viele Profitrainer glauben, dass die „Bungeeseil-ähnlichen“ Trainingsgeräte von Beginn an zum Scheitern verurteilt sind, da Sie nicht genügend auf die Bewegungslehre eingehen. Bevor es VERTIMAX gab, hatten diese Trainer auch recht...

■ Aufrechte Haltung, große Übungsfläche, keine Schulterfixierung und freie Arme erlauben dem Athleten eine natürliche Sprungbewegung beizubehalten. Sie integrieren gleichzeitig sportspezifische Übungen wie Ausfallschritte, Skippings, Kopfball, Antrittsschnelligkeit, Beinarbeit, Blocken, Fangen, Passen, Schmettern oder auch das Abdecken des Balles im Sprung.



Voraussetzung für eine optimale Leistung ist ein stabiler Rumpf. Nur so kann man seine Extremitäten maximal einsetzen.

Sehr gute Erfahrungen haben wir mit dem VERTIMAX-Training in Kombination mit Therapeutischem Klettern gemacht.

Therapeutisches Klettern

Im Gegensatz zu anderen Trainingsvarianten werden beim Therapeutischen Klettern

- Kraft
 - Koordination
 - Konzentration
 - und Beweglichkeit
- gleichzeitig gefordert und geschult.

Mit verschiedenen Übungen können wir den Rumpf sehr gut stabilisieren.

Durch den Neigungswinkel der Wand und der Möglichkeit die Griffe zu verstellen kann man auf verschiedenen Schwierigkeitsgraden trainieren.

3. Balanced loading:

Wenn der Athlet aufrechtstehende Übungen und Sprünge durchführt, folgt das patentierte bewegliche Schienensystem seinen Vor- und Rückwärtsbewegungen auf der Platte. Dadurch wird der Körperschwerpunkt in Balance gehalten. Dies macht es dem Athleten möglich, bei jeder Wiederholung maximale Leistung zu bringen.

4. Matte

Das System beinhaltet eine sogenannte Super Plyo Matte, die durch seine stoßdämpfende Wirkung auf der ganzen Plattform eine weiche und gelenkschonende Landung gewährleistet.

5. Individuell einstellbarer Widerstand:

Ausziehbare Gummibänder erlauben es den Trainern, den Widerstand schnell und präzise für einen einzelnen Sportler oder ein spezielles Trainingsziel einzustellen. Die Orientierung des Widerstands findet durch Markierungen auf den Gummibändern statt.

ing vereinbaren!

VERTIMAX™

THE MOST ADVANCED ALL-SPORT

LOWER BODY TRAINING SYSTEM



Trainieren wie die Profis!



Tobias Schlauderer
SSV Jahn Regensburg

Das VERTIMAX Training - zusammen mit der Unterstützung des Teams von TWP (Trainieren-wie-Profis) - half mir nach meiner Verletzung zu einer deutlich schnelleren Regeneration. So konnte ich schnell wieder fußballspezifisch mit TWP trainieren und auch ohne größere Probleme im Mannschaftstraining einsteigen.



Niedermeier Basti
EV Regensburg

VERTIMAX und das Training mit dem Team von TWP (Trainieren-wie-Profis) verhalfen mir zu einem deutlich stabileren Rumpf. So konnte ich meine Koordination und meine Reflexe noch weiter verbessern. Das ideale ist, dass man nach dem Training mit dem VERTIMAX den Unterschied schon nach einer Sitzung deutlich spüren kann.



Alexander Lauterbach
Buchbinder Legionäre

Durch VERTIMAX konnte ich in kürzester Zeit meine Kraft-Ausdauer, meine Sprungkraft und vor allem meine Schnelligkeit gezielt und effektiv verbessern. Auch bei nur zweimal wöchentlichem Training bringen VERTIMAX und das Training mit dem Team von TWP (Trainieren-wie-Profis) den erwünschten Erfolg.



Vera Balk
ESV Regensburg

Seit dem Training mit VERTIMAX habe ich meine Sprungkraft und Antrittsschnelligkeit enorm verbessert. Das trainieren mit einem so hochmodernen High Speed Trainingsgerät macht sehr viel Spaß und der Unterschied auf dem Spielfeld ist deutlich spürbar.

Sie sind neugierig geworden - testen sie uns!

Wollen Sie auch mal wie die Profis trainieren und Ihr Team oder sich selbst an die Leistungsgrenze bringen?

VERTIMAX ist genau das Richtige für Sie!

Das Training findet entweder bei uns in der Praxis statt oder wir kommen zu Ihnen nach „Hause“ bzw. auf den Sportplatz. Das VERTIMAX-Training kann als Team-Training oder Personal-Training gemietet werden.

Das VERTIMAX Training ist aber nicht alles.

Geme stellen wir ihnen auch ein individuelles und komplettes Trainingskonzept zusammen. Oder wir bringen Ihre verletzten Sportler in Zusammenarbeit mit unserem Exklusiv-Partner „Physioworld-Regensburg“ wieder auf die Beine.

Unser Team von TWP (Trainieren-wie-Profis) besteht aus Sportlehrern, Physiotherapeuten, Trainern, Ernährungsberatern, Fitnesstrainern, Ärzten und vielen weiteren Spezialisten. Wir sind für Sie da, um auch Ihr Team optimal auf die neue Saison oder auch während der Saison zu Höchstleistungen zu bringen.

Weitere Infos finden sie unter >> www.trainieren-wie-profis.de <<

Weitere Highlights: Vortrag über Sporternährung, Wettkampfvorbereitung - Cool Down, Tapingseminare und vieles mehr. Eben alles, was für eine professionelle Trainingsgestaltung wichtig ist.

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!