



Funktional Fitness presenteert :

BODYWEIGHT UNIVERSITY DVD series

Uitgevoerd en geproduceerd door Ryan Lee & Zach Even-Ash

Vijf DVD's vol oefeningen uitgevoerd met slechts het eigen lichaamsgewicht:

Geen sportschool meer nodig, slechts je eigen lichaam...

"Wie wil er nu geen No-Nonsense Bodyweight Training Systeem dat pure kracht en gestaalde spieren bouwt, verbazingwekkende power oplevert en waarbij je ook nog eens wat ongewenste zwembandjes verbrandt?"

....En dat allemaal zonder ook nog maar een cent van je zuurverdiende geld uit te geven aan een abonnement van een fitnesscentrum of aan de allernieuwste trendy trainingsgadget ."

Ontdek hoe top krachtsport coach Zach Even-Esh en collega Ryan Lee studenten en topsporters binnen twee weken in shape brengen en hoe jij dat ook voor elkaar kunt krijgen !

Laten meteen met de deur in huis vallen. Je kwam waarschijnlijk op deze website terecht omdat je snel spiermassa en conditie wil opbouwen, zo sterk als een beer wil worden of van je zwembandje af wil, terwijl je meteen een heel stuk sterker wordt en dat wordt hier nu aangeboden !

Dit hoeft geen ellenlang verkooppraatje te worden waarom je het Bodyweight Training University systeem zou moeten aanschaffen. Waar het om gaat is dat het werkt.



VOOR EEN FITTER EN GEZONDER LEVEN...

Deze oefeningen werken voor iedereen, of het nu professionele atleten of recreanten zijn. Zelfs sporters op Olympisch niveau passen dit soort oefeningen toe in hun regime om in de beste vorm te komen zonder naar hun arts te moeten vanwege vervelende blessures.

Let op, ik zeg niet dat ik niet met gewichten train, ik zou nooit zoiets belachelijks beweren! Als je echt veel sterker wil worden ontkom je er niet aan om met zwaardere weerstanden te werken, dus met gewichten! Toch is dit bodyweight training systeem echt een van A tot Z systeem dat enorm veel oefeningen bevat om je in de beste shape van je leven te krijgen zonder het gebruik van enig trainingsmateriaal.

Ook als je op vakantie bent, je in een hotelkamer bevindt, weinig tijd hebt vanwege een drukke baan of geen toegang hebt tot een sportfaciliteit om welke reden dan ook, deze oefeningen kun altijd en overal uitvoeren.

Laten we er niet omheen draaien, fitnesscentra raken aardig gevuld met mensen die meer praten dan bewegen en als ze al trainen constant hun mobiel aan het oor houden.

Als 's morgens en 's avonds op de piekuren de fitnesszaal overvol raakt, heb je niet eens fatsoenlijk de ruimte om je gang te gaan en met gewichten te trainen. Alle machines zijn bezet, de dumbbells zijn zoek, want ze ruimen nooit hun gebruikte materialen op (behalve bij mij in mijn personal training praktijk, anders krijgen ze de wind van voren!)...

Vanwege dit soort irritante praktijken kan Bodyweight Training veel voor je betekenen.

Wie zijn de mensen die enorm veel voordeel hadden bij bodyweight training ?

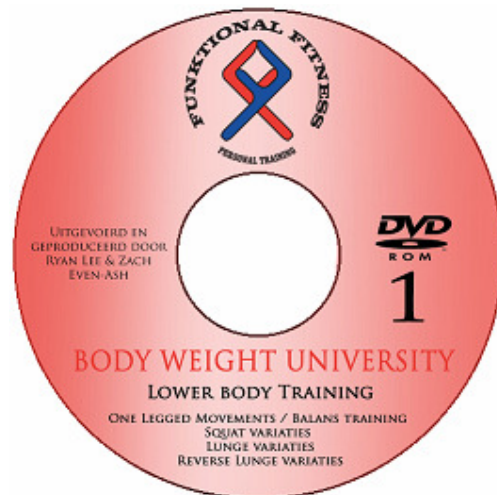
Olympische worstelaars, Olympische turners, gevangenen, vechtsporters, Olympische gewichtheffers en vele andere sporters en recreanten hebben de krachtige bodyweight training oefeningen toegepast en hebben de basis gelegd voor de oefeningen die waarmee je dadelijk kennis mee kunt maken.



Laten we dus aan de slag gaan met het Bodyweight Training systeem en kijk maar eens wat ik voor je te koop heb en hoe je deze oefeningen kunt toepassen om kracht, explosieve power en vetvrije spiermassa te ontwikkelen....en dat allemaal zonder geld te besteden aan dure trainingsapparatuur of lid te zijn van een sportcentrum !

DVD # 1 : Lower Body Training

- Squat variaties
 - Lunge variaties
 - Reverse Lunge variaties
 - One Legged Movements /
 - Balans training
- 14 variaties van de bodyweight squat om kracht van de benen te maximaliseren en vetvrije spiermassa op te bouwen.
 - 26 lunge variaties om kracht van de bovenbenen en stabiliteit van de gewrichten te ontwikkelen.
 - 8 variaties van balans- en oefeningen op één been om de sportprestaties te verbeteren.



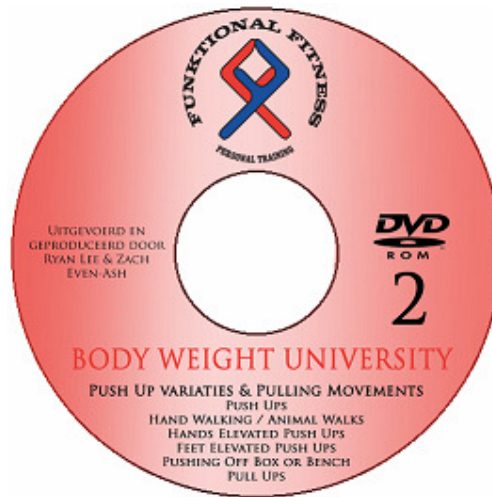
Vergeet niet dat het leven draait om beweging; train om goed te kunnen bewegen.



DVD # 2 : Upper Body Pulling Movements, Hand Walking & Push-Up variaties

Push Ups
Hand Walking / Animal Walks
Hands Elevated Push Ups
Feet Elevated Push Ups
Pushing Off Box or Bench
Pull Ups

- 18 variaties van de push-up om een bovenlichaam van graniet te bouwen en serieuze kracht en spiermassa te ontwikkelen van de borst, schouders en triceps.
- 12 variaties van "hand walking" en "animal movements", die zelfs een uitdaging vormen voor de getrainde atleet. Dit zijn krachtige oefeningen die de zwakke, flubberige buikspieren zullen transformeren tot een sterke midsectie alsook zullen zorgen voor een indrukwekkende torso.
- 17 variaties van de push-up met de handen en/of voeten op een verhoging, waardoor elke opdrukbeweging een grotere uitdaging wordt of waarmee men het makkelijker kan maken; geheel afhankelijk van het fitnessniveau.
- 15 pull-up variaties en roeibewegingen om de rug, schouders, biceps en onderarmen aan te pakken.



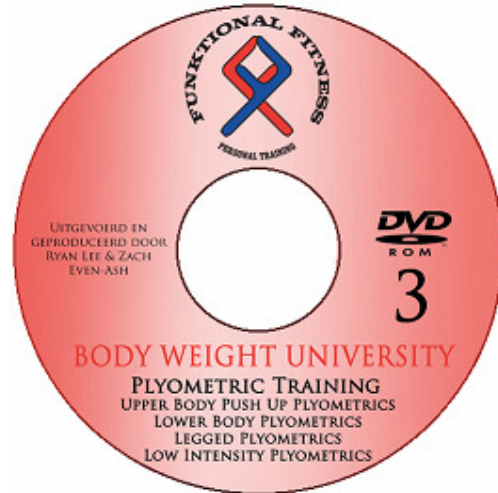


VOOR EEN FITTER EN GEZONDER LEVEN...

DVD # 3 : Plyometric Training

Upper Body Push Up Plyometrics
Lower Body Plyometrics
Legged Plyometrics
Low Intensity Plyometrics

- 16 variaties van plyometrische oefeningen voor het bovenlichaam om kracht en snelheid van het bovenlichaam te bevorderen terwijl men tegelijkertijd de spieren "staalt".
- 5 van de meest effectieve en krachtigste plyometrische oefeningen voor het onderlichaam om explosieve kracht en snelheid van de benen enorm toe te laten nemen.
- 3 onontbeerlijke, éénbenige plyometrische oefeningen die men kan toepassen om de enkels, knieën en elk individueel been te versterken om het risico van (veel voorkomende) blessures van het onderlichaam van sportfanatiekelingen en atleten te verminderen.
- 3 "low intensity" plyometrische oefeningen om op te warmen en je voor te bereiden op een workout of voor de volgende stap van plyometrisch trainen.
- 11 "travelling" plyometrische bewegingen die het vermogen om hoog te springen, afstand te overbruggen en algemene explosiviteit van het onderlichaam maximaliseren. Deze creatieve "drills" leveren ongekend veel nieuwe spiermassa en nieuwe kracht aan je benen.





DVD 4 # : Circuits, Combo's & Complexes

Lower Body
 Push Up Circuits
 Animal Walks, Full Body
 & Core Circuits
 Pull Up Combo's



- 12 lower body circuits die men makkelijk kan kopiëren om uithoudingsvermogen van kracht en power te ontwikkelen, naast ijzersterke benen. Zij zijn fantastisch om te doen en zijn makkelijk toe te passen en geven je onuitputtelijke kracht en snelheid.
- 7 innovatieve push-up circuits die spiermassa toevoegen aan het bovenlichaam en een enorme toename van kracht, power en spieruithoudingsvermogen laten zien.
- 5 circuit variaties waarbij "animal walks", core en total body oefeningen worden toegepast. Dit zijn ultieme combinaties van oefeningen voor mensen met weinig tijd, conditie willen verbeteren of af willen slanken.
- 2 taai pull-up workouts die het bovenlichaam en de buikspieren tegelijkertijd aanpakken.



VOOR EEN FITTER EN GEZONDER LEVEN...

DVD 5 : Partner Bodyweight Training

Isolation Movements
Core Training / Neck Training
Partner Lifts
Combative Drills
More Core Training

- Ontwikkel supranormale kracht met deze 18 bodyweight oefeningen die uitgevoerd worden met een partner. Ideaal voor groep- of team trainingen.
- 7 "isolatie" oefeningen met de focus op het ontwikkelen van krachtige schouders, armen en benen.
- 6 partner core en buikspieroefeningen om sterke en stevige buikspieren, onderrug en heupen te ontwikkelen.
- 2 partner oefeningen om de nek te versterken, een must voor alle vechtsporters.
- 13 Power Partner Lifts, de ultieme test om full body kracht en power te ontwikkelen; niet te vergelijken met barbell of dumbbell training ! Indien men met een partner traint of met sport teams zal men deze Power Partner Lifts geweldig vinden !
- 10 "combat" partner oefeningen om enthousiasme, plezier en energie toe te voegen aan de workouts terwijl men de grip, het bovenlichaam, buikspieren en onderlichaam sterker maakt. Het zijn geweldige oefeningen en zeer geschikt als men met een partner of in groepen traint.





VOOR EEN FITTER EN GEZONDER LEVEN...

Wil jij ook een arsenaal van 243 oefeningen bezitten waarbij je geen materialen nodig hebt om (zelf of je klanten) zeer effectief te kunnen trainen.....waar dan ook ? Dan is deze serie van 5 DVD's vol bodyweight exercises net wat je zoekt !

Per stuk €

19,95

of alle vijf voor slechts €

75,00



Te bestellen via info@funktional-fitness.nl en storting van het juiste bedrag op bankrekeningnummer 31.54.31.903 t.n.v. Funktional Fitness, o.v.v. :

nummer(s) van de betreffende BWU DVD (á € 19,95 per stuk)
of complete BWU DVD set (€ 75,00)