

IMAGE VARIANTE 1

Die Idee, die hinter five steckt

Die Biokinematik und somit five, bricht alltägliche Beugepositionen mit Rückwärtsbewegungen auf. Lediglich vier bis fünf Rückwärtsbewegungen täglich können das körperliche Empfinden beeinflussen und sich positiv auswirken. Dank five können alle Bewegungsabläufe des biologischen Systems trainiert werden. In zahlreichen Geräten findet der Trainierende für die verschiedenen Muskelpartien ein entsprechendes Werkzeug. Somit spricht das five-Konzept den gesamten Körper an. Die five-Methode kann sowohl bei bestehenden Problematiken, ob akut oder chronisch, als auch präventiv eingesetzt werden.

Wir verstehen five als eine Art Körperhygiene, wie z.B. das „Zähneputzen“. Das gesamte muskuläre System kann durch den Trainingsansatz von five angesprochen werden, wenn es intensiver und nicht nur als Hygiene oder Prävention betrieben wird. Zudem kann man in Kombination mit einem intelligenten Krafttraining eine unglaubliche Kraftentfaltung der Muskulatur erhalten, ohne dass diese Muskeln dabei dicker werden.