

Wahrnehmung, Aufmerksamkeit,
Konzentration, Sturzprophylaxe ...

- ... aktiviert Motorik und Sensorik
- ... beugt Kompensationsmechanismen vor
- ... steigert die Funktion des Nervensystems
- ... ermöglicht eine bessere Geh- und Stehfähigkeit
- ... verbessert die Aufmerksamkeit & Propriozeption

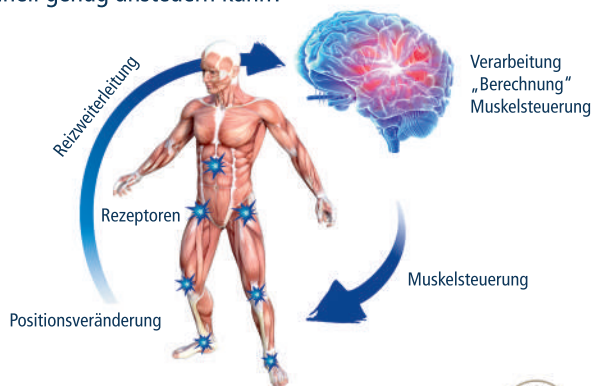
Sprunggelenke, Knie, Hüfte,
Rücken, Beweglichkeit ...

- ... verbessert erheblich die funktionelle Stabilität der Gelenke
- ... wirkt über den externen Fokus Schmerzen entgegen
- ... schützt vor Verletzungen
- ... gleicht Dysbalancen aus
- ... stärkt den Rücken

Besseres Gehirn ↔ Muskelmanagement

Der CORTEXTRAINER ermöglicht es, die vorhandene Muskelkraft besser abzurufen, die Muskulatur schnell genug ansteuern zu können, verbessert die Reizweiterleitung zum Gehirn und optimiert die Muskelansteuerung.

Was bringt eine gut trainierte Muskulatur, wenn das Gehirn diese nicht schnell genug ansteuern kann?



Mythen Training GmbH
Schwyzerstrasse 30 | 6440 Brunnen | Tel. 041 820 51 61



CORTEXTRAINER

DAS Gehirn- & Muskeltraining



Mythen Training steht seit über 30 Jahren für gesundheitsorientiertes Krafttraining. Es freut uns ausserordentlich, dir als erstes Fitnesscenter der Schweiz, exklusiv den CORTEXTRAINER vorzustellen.

Wie die Muskulatur muss auch das Gehirn immer wieder aufs Neue gefordert werden, damit es seine Leistungsfähigkeit behält oder sogar steigert - das gilt für alle Altersgruppen.

Das Gehirn-Muskeltraining verlangsamt den Alterungsprozess deines Gehirns für geistige Fitness bis ins hohe Alter und macht jedes Kraft- und Ausdauertraining noch effektiver. Durch einseitige Belastungen im Alltag kann die Dehnfähigkeit des Muskels und Gewebes eingeschränkt sein. Verspannungen und Fehlhaltungen können die Folge sein. Um Kraft und Ausdauer optimal nutzen zu können und Bewegungen präzise, ökonomisch und harmonisch durchzuführen ist eine gute Koordination wichtig. Koordinative Fähigkeiten müssen ständig gefestigt und weiterentwickelt werden.

Erweitere dein Ganzkörpertraining mit dem motivierenden Trainingserlebnis **für deine Koordination, Geistige Fitness und Balance!**

Das **wissenschaftlich evaluierte Gehirn- & Muskeltraining** kombiniert ständig wechselnde Trainingsreize für Gehirn und Muskulatur mit einer selbsterklärenden **einfachen Bedienung und maximalem Spassfaktor**. Das gezielte Gehirn- & Muskeltraining **fördert deine Beweglichkeit**, ist ideal zur **Sturzprophylaxe und verbessert deine Konzentration**. **Stärke deinen Rücken und gleiche Dysbalancen** aus. **Aktiviere und mobilisiere deine Stütz-muskulatur**.

Der CORTEXTRAINER trainiert Propriozeption*, Wahrnehmung, Balance und **verbessert das Gehirn ⇔ Muskelmanagement**. **Schnell, effektiv und macht Spass** – in jedem Alter!

* Propriozeption bezeichnet die Wahrnehmung des eigenen Körpers nach dessen Lage im Raum, den Stellungen von Kopf, Rumpf und Gliedmassen zueinander sowie deren Veränderungen als Bewegungen mitsamt dem Empfinden für Schwere, Spannung, Kraft und Geschwindigkeit. Es handelt sich dabei um eine Eigenempfindung.

DAS Gehirn- & Muskeltraining

- ✓ Verbessere deine **Konzentrationsfähigkeit!**
- ✓ Steigere deine **Reflexe & Schnelligkeit!**
- ✓ Erhöhe deine **Gedächtnisleistung!**
- ✓ Verbessere deine **Balance!**
- ✓ Steigere deine **Stabilität!**
- ✓ **Stärke deinen Rücken!**



Einzigartige 3D Balance-Messplattform
Trainiert Körper & Geist,
mit spezieller
Rotationsbewegungsachse
um die Tiefenmuskulatur zu trainieren.



CORTEXTRAINER...

- ... ist der ideale **Präventionsbaustein** für **jede Altersgruppe**
- ... verlangsamt den **Altersprozess** des **Gehirns**
- ... verbessert die **Konzentrationsfähigkeit**
- ... optimiert die **Koordinationsfähigkeit**
- ... steigert **Reflexe** und **Schnelligkeit**
- ... erhöht die **Gedächtnisleistung**
- ... ist ideal zur **Sturzprophylaxe**
- ... erhöht die **Beweglichkeit**
- ... verbessert die **Balance**

