



TERMINE

21.09.10 **1. for me do Forum Fitness & Health Care.**
„Prävention und Qualitätssteigerung für Fitnessanlagen im Gesundheitsmarkt.“

Zur Anmeldung: www.formedo.de/forum

SEMINARE

Praxis-/AufbauSeminar Vibrationstraining

22.09.10 Essen
23.09.10 Hannover
24.09.10 Memmingen
20.10.10 Essen
21.10.10 Hannover
22.10.10 Memmingen

Hier anmelden! www.formedo.de/seminar-a

Galileo-Pilates

18.09.10 Essen
13.11.10 Köln

Hier anmelden! www.formedo.de/seminar-p

WILKOMMEN

Das for me do – Team begrüßt alle neuen Kunden:

- Thomas Haake - ptc-Fitness, Hildesheim
- Prof. Wiese Kinderärztliche Praxis, Hamm
- Wellvita, Ennepetal
- Vitalpark, Gronau
- C. Schmelter, Münster
- Sachsenklinik, Bennewitz
- Steffen Wenig Temple-Gym, Dresden
- Max Freizeit und Sport GmbH, Hilgert
- Lavidia Sport u. Fitness GmbH, Garching
- Dr. F. Müller, Münster
- Kamka GmbH, Essen
- Andreas Bilik - Lexamed, Dortmund
- R. Streilinger, Heidelberg
- J. Bettsteller, Köln
- Ina Karrenbauer Physiotherapie, Berlin
- Fit Life Fitness GmbH, Backnang
- Family Fitness Club, Grevenbroich

NEWS

Weltneuheit Trainingssystem. for me do und ERGO-FIT präsentierten auf der FIBO den ersten Trainingszirkel, der das bewährte Galileo®-Vibrationstraining mit denen des klassischen Krafttrainings kombiniert und so ein umfassendes Training des Körpers ermöglicht. Der Trainingszirkel besteht aus 5 klassischen medizinischen Trainingsgeräten aus der Linie ERGO-FIT TORSO-LINE, einem Galileo MED M PLUS und dem TORSO CHECK zur isometrischen Kraftmessung. Der große Vorteil des Trainings ist, dass im gleichen Trainingszirkel unterschiedliche Trainingsziele parallel erreicht werden können. Alle Geräte des



Zirkels sind zertifizierte Medizinprodukte und werden komplett in Deutschland gefertigt. Als Ergänzung zu den Geräten enthält das Zirkelkonzept auch einen Verkaufsleitfaden für die erfolgreiche Umsetzung des Konzeptes in die Praxis. Des Weiteren erhalten Sie eine Schulung und Zertifizierung zum "for me do MEDICAL FITNESS Studio". Nähere Infos unter Tel. 05334-948616.

Neue Trainings-Software für Ihr for me do – Vibrationstraining.

Der for me do „Training Coach“ ist eine ideale Ergänzung zu Ihrem Vibrationsgerät. Die fotorealistische Visualisierung der Übungen nimmt den Nutzer „an die Hand“ und geleitet ihn geradewegs durch das Tagestraining.

Ein „Training Coach“ – Paket besteht aus

- 1 Bildanzeiger, farbig, min. 10" Anzeigefläche
- 1 Daten-Stick, USB Standard
- 1 CD mit: ca. 100 Übungen, diversen Pausen-/Vor- und Nachschaltbildern, beispielhaften Trainingsplänen, interaktive PDF-Datei mit übersichtlichem Übungskatalog und Benutzeranleitung als PDF-Datei.

Das Paket kostet nur Euro 299,00 zzgl. MwSt. und Versand. Weitere Infos finden Sie [hier](#).



Mars500 Mission: Galileo® Training, Leonardo Mechanograph® und pQCT im Einsatz bei der Mars500-Mission. Seitenalternierende Ganzkörpervibration erhält Muskel und Knochen der Astronauten. Lesen Sie den ganzen Artikel [hier](#).

Erfolgsrezept mit bewährtem Abnehmkonzept. Zum Körperanalysegerät für for me do BodyAnalyzer gibt es ab sofort ein Abnehmkonzept von actiwita. Überzeugen Sie sich und profitieren Sie vom Erfolg der bereits vielfach erprobten



Konzepte Damit können Sie neue Mitglieder gewinnen und die Körperanalyse erfolgreich vermarkten. Weitere Informationen bei unserem Partner: www.actiwita-shop.de

Noch 6 Tage: Weltmeisterlich fit – for me do null, nix Leasing.

Unser Angebot zur WM 2010: 0 Zinsen, 24 Monate Laufzeit, 10% Anzahlung, 10% Restwert. Gültig bei Bestellung bis zum 30.06.2010 und für folgende Produkte:

Galileo®-Geräte: Basic, Advanced und Fit

for me do BodyAnalyzer: Basic und Advanced

Ohne Zinsen weltmeisterlich sparen. Fordern Sie jetzt Ihr individuelles Angebot an: [Kontaktformular](#), info@formedo.de oder 05334-94 86 16



Vibrationstraining ähnlich effektiv wie Krafttraining

TÜBINGEN (hub). Starke Muskeln entlasten arthrotische Gelenke. Doch es muss nicht immer die Muckibude sein, auch Vibrationstraining erhöht die Muskelkraft.

Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie mit 39 Patienten mit Kniearthrose. Sie wurden in drei Gruppen aufgeteilt: Eine Gruppe erhielt zweimal die Woche ein Krafttraining von je 45 Minuten. Die andere zweimal ein Vibrationstraining über 16 Minuten. Die dritte Gruppe als Kontrolle machte nichts. Die Studiendauer war zwei Monate ([Akt Rheumatol online](#)).



Die Ergebnisse: Die isometrische Extensionskraft nahm in beiden Interventionsgruppen deutlich zu, ebenso die isokinetische Flexions- und Extensionskraft. Die arthrosebedingten Schmerzen gingen in beiden Gruppen zurück. In der Kontrollgruppe gab es keine Veränderungen. Vibrationstraining bei Gonarthrose sei herkömmlichem Krafttraining gleichwertig, was Kraftentwicklung und Schmerzreduktion betrifft, so die Autoren. Im Hinblick auf den nur halb so hohen Zeitaufwand sei das Vibrationstraining im Plus.

Den ganzen Artikel finden Sie [hier!](#)

ÜBUNG DES MONATS

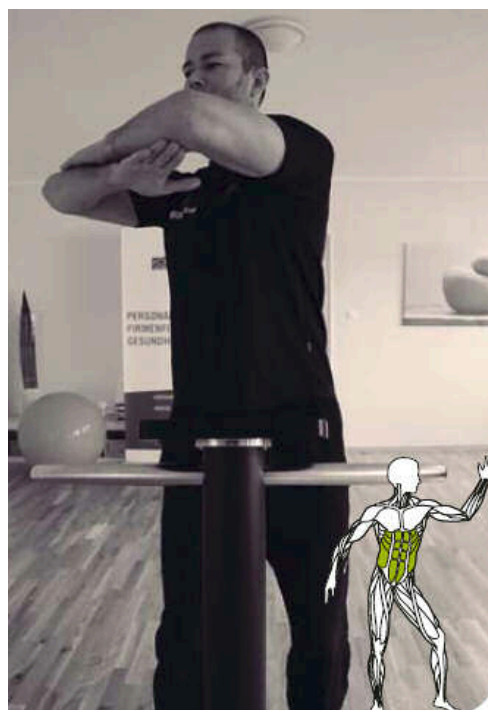
Rumpfrotation

- hüftbreiter Stand
- Becken fixiert
- Arme vor der Brust
- Ellenbogen auf Schulterhöhe
- Oberkörper rotiert abwechselnd zu beiden Seiten
- Kopf aufrecht und der Bewegungsrichtung folgend

Ziel:

Mobilisation der BWS und LWS

Frequenz 5 – 10 Hz



for me do GmbH

Schloßbergstr. 28
38315 Hornburg

info@formedo.de

Tel. +49 (0)5334-948616

Fax +49 (0)5334-948624

www.formedo.de

for me do®



Gesundheit, Fitness & Prävention