

4. Virtual trainer app (optioneel)

Met de virtual trainer app heb je maandelijks nieuwe trainingsschema's, zodat je optimaal aan jouw doelen kan werken. De trainingsschema's zijn gebaseerd op verschillende doelen, focuspunten en niveaus, daardoor is deze trainer app voor iedereen geschikt. De virtual trainer werkt ook als extra motivatie coach.

E-FIT @HOME MOGELIJKHEDEN:

- Train bij je thuis met of zonder virtual trainer
- Loopsessies in de natuur
- Fietstrainingen of spinningssessies
- Crossfit of klassieke fitness met jouw E-Fitpak
- Poetsen van je woning terwijl je 48000 spiercontracties krijgt
- E-Fitsessie in een professionele E-Fit Studio
- Deelnemen aan E-Fit groepslessen
- Je administratie in orde brengen en aan je lichaam werken

Je ziet, E-Fitten is overal mogelijk. Of je nu thuis bent in België of niet. Waar je ook bent. Met E-Fit kan je gelijk waar aan je conditie werken. Gedaan met de uitvluchten!

website: www.eft.be | nr.: 09 380 83 89 | mail: info@eft.be | adres: Gaversesteenweg 46/1, 9800 Deinze



FIT
@home



E-FIT @HOME PERSONAL UNIT

E-Fit@home: train 18x efficiënter
met jouw persoonlijke E-Fit unit

www.eft.be

Je wil een slank, strak, fit en gespierd lichaam in slechts 2x 20 minuten per week? Je wil zelf kiezen waar en wanneer je wil trainen? E-Fit @home is de perfecte oplossing voor jou!

WAT IS E-FIT @HOME?

E-Fit @home is de allernieuwste fitnessmethode van E-Fit. Met het speciaal ontwikkeld elektroden pak en het draadloos toestel krijg je een full EMS body workout in slechts 20 minuten. Een E-Fit training is 18x efficiënter dan een traditionele work-out van 90 minuten. Met E-Fit @home bereik je snelle en duurzame resultaten om zo een fit, strak en gespierder lichaam te bekomen. Daar bovenop sport je waar, wanneer en hoe je wil.

WAT ZIT ER IN EEN E-FIT @HOME PAKKET?

1. Uniek elektrodenpak

Het E-Fit @home elektrodenpak is een full body suit dat 10 spiergroepen activeert d.m.v. e-pads verspreid in het pak. Deze e-pads zullen zo de juiste EMS-impulsen sturen naar de juiste spieren in jouw lichaam.

2. Draadloze E-Fit @home receiver

De draadloze, lichte E-Fit receiver geeft jou de volledige bewegingsvrijheid tijdens jouw training. De geïntegreerde EMS met IST Pro-technologie van E-Fit zorgt voor diepere en effectievere spiercontracties. Door de technologie kan je zowel binnen als buiten E-Fitten.

3. E-Fit @home besturingsapp

De intensiteit van de impulsen kan je zelf op ieder moment aanpassen via de app, die werkt op jouw smartphone of smartwatch. Hierdoor kan je altijd rekenen op een geslaagde workout. Bluetooth bereik: tot 200 meter in een buitenomgeving en 40 meter in een binnenomgeving.

E-Fit @home programma's:

- Vetverbranding
- Spierversteviging
- Platte buik of sixpack
- Anti-cellulitis
- Cardio training
- Rugtraining

