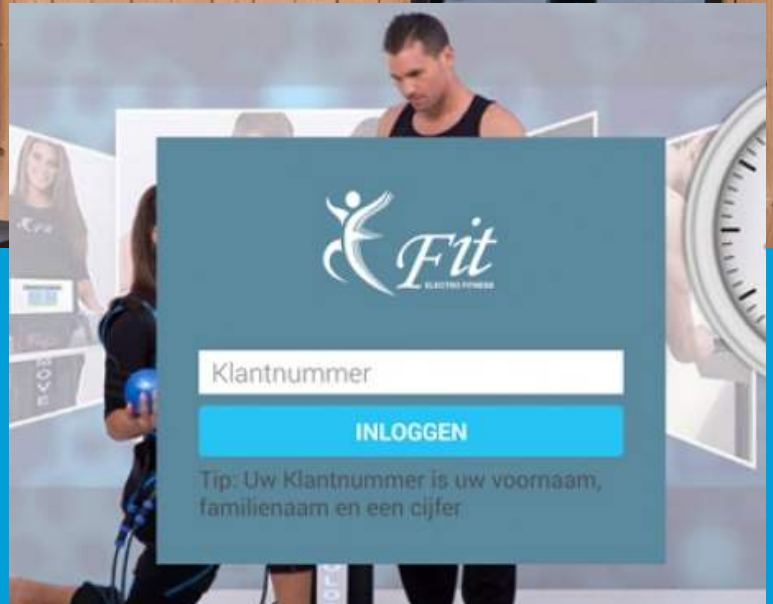




E-Fit VIRTUAL TRAINER APP



De virtual trainer app bevat **honderden oefeningen** zoals:

- Fitness oefeningen (squats, plank, lunge, superman, halter oefeningen, ...)
- Buikspieroefeningen
- BBB oefeningen
- Oefeningen met een fitball
- Oefeningen met een medicin bal (krachtbal)
- Rug verstevigende oefeningen
- Cardio oefeningen
- ...
-



TRAININGEN MET EXTRA COACHING

De virtual trainer app is speciaal ontwikkeld om **doelgerichter resultaat** te behalen tijdens de E-Fit sessie. De app helpt de E-Fit begeleider om nog professioneler te werken en de E-Fit klant behaalt goede resultaten en krijgt een leuke training.

E-Fit maakt gebruik van **EMS-training** (Elektro Muscle Stimulation). De E-Fit work-outs bestaan uit dynamische oefeningen.

De oefenprogramma's hebben **verschillende levels**. Daardoor is deze trainer app **voor iedereen geschikt**. Voor klanten die **nog nooit gesport hebben**, voor klanten met veel **lichamelijke klachten**, voor klanten met gewrichtsklachten of voor klanten **met een uitstekende conditie**.



TRAININGEN OP MAAT

Naast de trainingsprogramma's heb je ook de mogelijkheid om zelf individuele, op maat gemaakte trainingen op te stellen, waarbij je per oefening een aparte timer kan instellen.

COACHING

De virtual trainer werkt ook als een extra motivatie coach.

De app bevat ook:

- Tips voor het correct uitvoeren van de oefening
- Tips om een oefening lichter of intensiever te maken
- Per oefening worden de gebruikte spiergroepen opgelicht
- Motivatie tips
- Voedingstips

PROBEER DE APP NU ÉÉN MAAND GRATIS UIT!

