

# THERM@FIT



FITNESS &  
WELLNESS

## **GESUNDHEIT UND GLÜCK**

Körperliche Gesundheit, ist die Voraussetzung  
zum Glück.

*Joseph Pilates*



# MACH DICH FIT MIT THERMOFIT!

## **FIT UND GESUND IM ALLTAG**

Wollen Sie mehr Bewegung im Alltag? Sich wohlfühlen und gesund durch das Leben gehen? Dann kann Ihnen das THERMOFIT helfen. Wer fit ist, fühlt sich besser. Leider fehlt oft die Zeit, um sich aufwändigen Sportarten zu widmen. THERMOFIT zeigt, wie man sich im Alltag fit halten kann – mit geringem Zeitaufwand.

## **PRÄVENTIVES TRAINING FÜR KRAFT, AUSDAUER UND BEWEGLICHKEIT**

Jeder Mensch hat seinen eigenen Weg, um zu Vitalität, Kraft und Lebensfreude zu gelangen. Mit Hilfe unseres Wissens und unserer langjährigen Erfahrung rund um Bewegung, Ausdauer und Entspannung unterstützen wir Sie gerne dabei, dass Sie sich durch und durch wohlfühlen.

THERMOFIT ist ein Ganzkörpertrainingsgerät, das über Vibrationen die Muskeln im ganzen Körper stimuliert.

## **FIT IM ALLTAG**

Halten Sie sich im Alltag fit  
ohne grossen Zeitaufwand.



# VIBRATIONSTRAINING

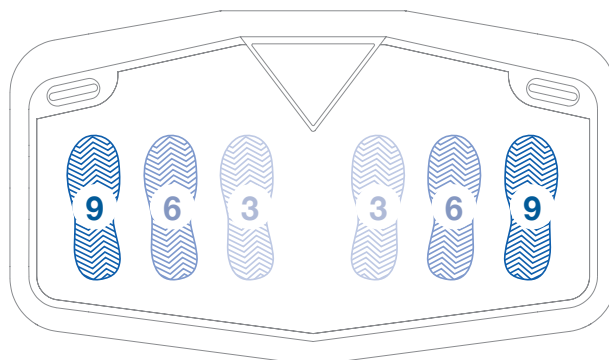
## VIBRATIONEN SIND SCHWINGUNGEN

Das Vibrationstraining ist ähnlich effektiv wie ein Krafttraining. Das Funktionsprinzip von THERMOFIT kann relativ einfach erklärt werden: Der Körper, welcher auf dem THERMOFIT steht, wehrt sich gegen die Vibration, und es werden so muskuläre Reflexantworten vom Muskel-Sehnen-Nerven-Apparat provoziert. Durch das zusätzliche Ausführen von Übungen auf dem THERMOFIT erschöpft sich der Muskel so deutlich schneller als ohne Vibration. Durch die Vibration werden alle Muskeln im Körper angesprochen, das heisst sowohl jene, welche wir bewusst ansteuern können, als auch jene, welche für die Stabilisation verantwortlich sind und nicht bewusst angesteuert werden können. Zusätzlich wird durch das Vibrationstraining mit THERMOFIT die Durchblutung der Muskulatur verbessert.



## AMPLITUDE (MM)

Die Amplitude einer Schwingung ist der grösstmögliche Abstand zur Ruhe- bzw. Standposition.



## **FIT IN JEDEM ALTER**

In jedem Alter sollte man sich  
fit und gesund fühlen dürfen.



# TRAINING FÜR JEDE GENERATION

Ein gutes Körpergefühl haben – wer möchte das nicht! Für die Aufwärmphase vor dem Sport, Muskeltraining, Yoga oder einfach nur zur Entspannung, egal ob für Sportmuffel oder Sportler, für Jung oder Alt, das THERMOFIT ist für jeden das ideale Trainingsgerät.

## **DIE ENTDECKUNG**

Entdeckt wurde der positive Effekt von Vibrationen auf den menschlichen Bewegungsapparat 1978 vom UdSSR-Sportwissenschaftler Wladimir Nasarow. Im Jahr 1986 publizierte Nasarow die Grundlagen der sogenannten biomechanischen Muskelstimulation. Seither galt die Methode als Geheimwaffe sowjetischer Olympiasieger. Auch für Astronauten wird diese Technologie genutzt. Diese gilt als einzige Möglichkeit, im schwerelosen Raum den um 10 mal so schnellen Muskel- und Knochendichte-Abbau zu bremsen. Dieses Training kann in 10 Minuten doppelt soviel gesundheitsschädigendes Bauchfett abbauen, als stundenlanges Fitnesstraining.



# TECHNIK MIT SWISS ENGINEERING

Das THERMOFIT *dynamic* zeigt neue Wege in der mobilen Vibrationswelt. Es zeigt die Dual Kompakt Motorentchnik auf. Dies bedeutet, dass Sie mit dem THERMOFIT *dynamic* sowohl mit seitenalternierender Bewegung, als auch mit Vibration trainieren können. Um das Anwendungsspektrum möglichst breit zu fächern, sind beide Motoren sowohl separat als auch in Kombination verwendbar.



## THERMOFIT INNOVATION

### Mit 5 Bewegungsfunktionen

- ✓ Wippe
- ✓ Rotation easy
- ✓ Rotation intensiv
- ✓ Kombination Wippe + Rotation easy
- ✓ Kombination Wippe + Rotation intensiv

 **swiss engineering**

## **ENTSPANNUNG**

Gesundheit bedeutet Ausgeglichenheit. Deshalb sind auch das innere Gleichgewicht und die Entspannung von zentraler Bedeutung.



# LEBENSQUALITÄT IST TRAINIERBAR

- ♥ Gesundheit
- ♥ Wohlbefinden
- ♥ Vitalität
- ♥ Ausdauer
- ♥ Besseres Lebensgefühl
- ♥ Beweglichkeit
- ♥ Kraftaufbau
- ♥ Muskulatur
- ♥ Entspannung
- ♥ Starkes Herz
- ♥ Gelassenheit
- ♥ Lebensfreude
- ♥ Energie

## SICH WOHLFÜHLEN

Wer fit ist fühlt sich besser.



# KURZES TRAINING GROSSE WIRKUNG

## **GLEICHGEWICHTSTRAINING**

Die Vibration des THERMOFIT verbessert die Muskelsteuerung sowie auch das Standgewicht und das Gleichgewicht beim Gehen. → Sturzprophylaxe

## **DEHNTRAINING**

Die Vibration des THERMOFIT verstärkt die Dehnbarkeit und die Beweglichkeit.

## **AUSDAUERTRAINING**

Schwingungen beschleunigen die Kraft-, Ausdauer- und Schnelligkeitsentwicklung.

## **MOBILISATION**

Vibration unterstützt die Gelenkmobilisation.

## **ERHOLUNG UND ENTSPANNUNG**

Gesundheit bedeutet Ausgeglichenheit. Deshalb sind auch das innere Gleichgewicht und die Entspannung von zentraler Bedeutung.

## **MASSAGE**

THERMOFIT verstärkt die Durchblutung, regt den Stoffwechsel an und stärkt das Bindegewebe. Der Lymphfluss wird dadurch angeregt.

## ALLES IN EINEM

Ausdauer, Kraftaufbau und Beweglichkeit –  
alles für Ihr Wohlbefinden.



# THERMOFIT KANN UNTERSTÜTZEND WIRKEN

- ♥ Entlastung der Gelenke dank Muskelaufbau
- ♥ Allgemeine Leistungssteigerung und mehr Vitalität
- ♥ Kräftigung der Muskulatur, insbesondere der Tiefenmuskulatur
- ♥ Training zur Sturzprophylaxe (Koordinations- und Gleichgewichtstraining)
- ♥ Lösen von muskulären Verspannungen und Blockaden, sowie Faszienverklebungen
- ♥ Stoffwechsel-Optimierung: Verbesserung der Durchblutung und des Lymphflusses
- ♥ Erhöhung der Knochendichte
- ♥ Fettverbrennung und Straffung des Bindegewebes
- ♥ Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und des Reaktionsvermögens
- ♥ Verbesserung der Haltung und Vorbeugung von Schutz- und Schonhaltungen

## FÜR MEHR VITALITÄT IM LEBEN

Körperlich fit sein, geistig beweglich, positiv leben bedeutet: Höhere Lebensqualität und länger gesund bleiben!



# TIPPS VOR DEM TRAINING

- ♥ Leicht starten, Intensität langsam steigern.
- ♥ Lernen Sie Ihren Körper kennen und spannen Sie bewusst Ihre Muskulatur an. Die Effektivität des Trainings wird so deutlich gesteigert. Bei Entspannungsübungen können Sie Ihre Muskulatur im lockeren Zustand lassen.
- ♥ Unterschätzen Sie das Training nicht und trinken Sie vor und nach dem Training genügend Wasser.
- ♥ Sie können Ihr THERMOFIT täglich nutzen, bei einem sehr intensiven Muskeltraining empfiehlt es sich einen Tag Pause zu machen.
- ♥ Achten Sie auf eine angemessene Körperhaltung, die Gelenke sollten stets angewinkelt sein.
- ♥ Erst einfache Übungen, nach und nach können Sie den Schwierigkeitsgrad erhöhen.
- ♥ Sollten Sie sich bei einer Übung nicht wohlfühlen, verändern Sie die Intensität.
- ♥ Sollten Sie mit Bändern arbeiten, halten Sie diese so kurz wie möglich, da sonst sehr viel Vibration verloren geht.
- ♥ Welche Geschwindigkeitsstufe Sie für die jeweilige Übung verwenden, sollten Sie von Ihrem Empfinden und der Tagesform abhängig machen.

## BEWEGLICHKEIT

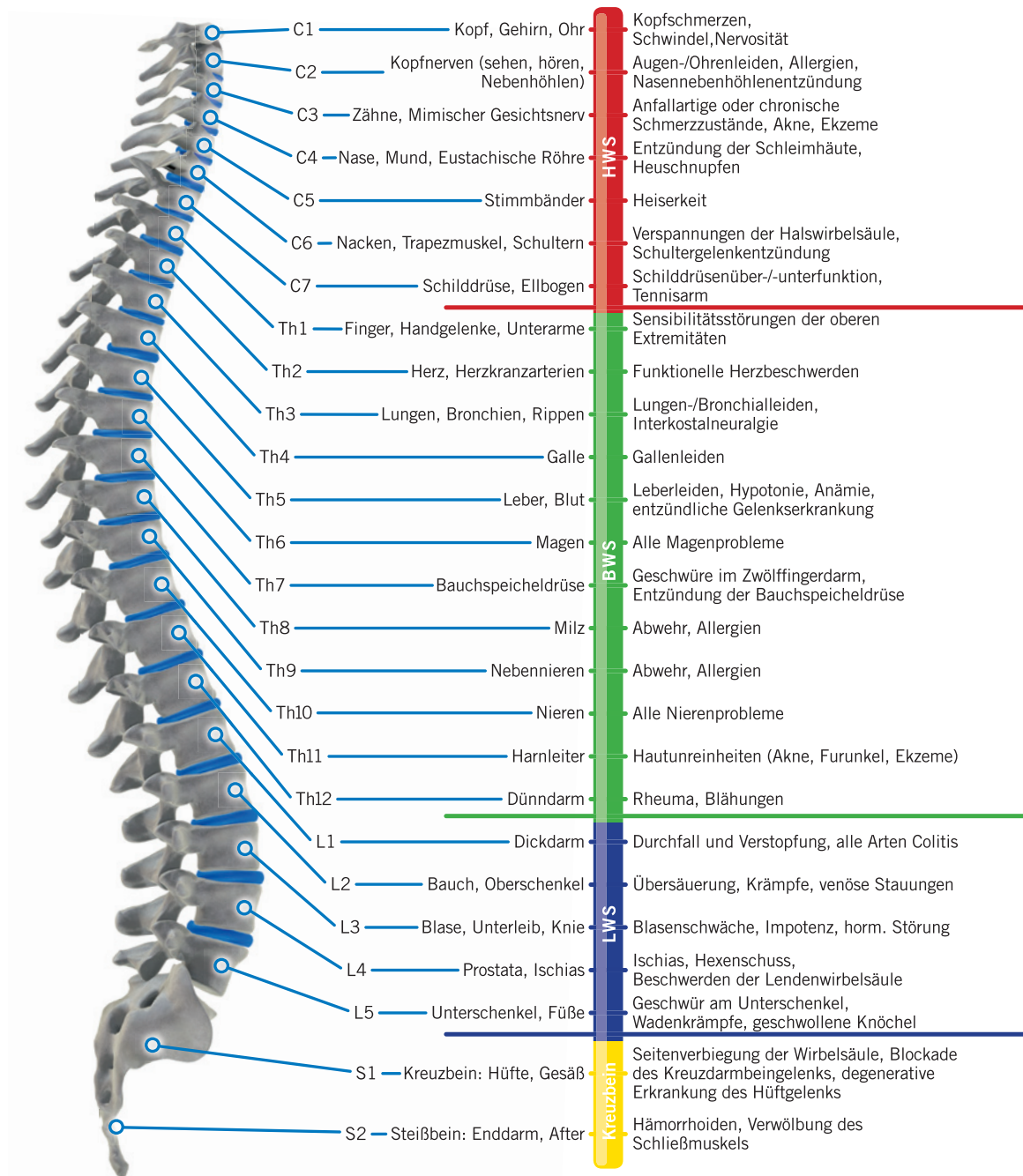
Man ist nur so alt, wie die Wirbelsäule beweglich ist.

*Joseph Pilates*



# BEWEGUNG HÄLT GESUND

Fitness hat nicht nur etwas mit Kraft zu tun, sondern auch mit Beweglichkeit, Körpergefühl, Stabilität und Koordination. Bewegung und Sport halten gesund.



## **AUCH FÜR FIRMEN**

Für gesunde und motivierte Mitarbeiter.



# FÜR MEHR GESUNDHEIT AM ARBEITSPLATZ

## FÜR DEN MITARBEITER

Sie möchten auch während der Arbeit ihrem Körper etwas Gutes tun? Dann wäre das THERMOFIT genau das Richtige.

- ✓ Freude an der körperlichen Betätigung
- ✓ Stress abbauen
- ✓ Fördert die Leistung
- ✓ Steigert die Konzentrationsfähigkeit
- ✓ Verbesserung der Körperhaltung

Das THERMOFIT kann in den Zwischenpausen oder in der Mittagspause angewendet werden. Wenige Minuten reichen aus, um sich wieder fit zu fühlen.

## FÜR DEN ARBEITGEBER

Sie möchten, dass Ihre Mitarbeiter gesund, fit und motiviert bleiben? Dann wäre das THERMOFIT genau das Richtige, um Ihren Mitarbeiter was Gutes zu tun.

- ✓ Es fördert die Leistung
- ✓ Verbesserung des Gesundheitsstand
- ✓ Steigert die Konzentrationsfähigkeit
- ✓ Wohltat für Körper und Geist
- ✓ Fördert die Motivation
- ✓ Für gesunde Mitarbeiter
- ✓ Einmalige Investition
- ✓ Leichte Bedienung
- ✓ Platzsparend

# THERMOFIT

## D Y N A M I C

**NEU**



Easy- oder  
Intensiv-  
Rotation

**5**  
Bewegungs-  
funktionen

Geschwindigkeit  
je **60**  
Stufen

**Wippe &  
Rotation**

**Bluetooth**  
Lautsprecher

inklusive  
**Starterset**

inklusive  
**Trainings-  
gurte**

inklusive  
**2 Strom-  
kabel**

**NEU**

### THERMOFIT INNOVATION MIT 5 BEWEGUNGSFUNKTIONEN

- ♥ Wippe
- ♥ Rotation easy
- ♥ Rotation intensiv
- ♥ Kombination Wippe + Rotation easy
- ♥ Kombination Wippe + Rotation intensiv

Änderungen im Lieferumfang  
vorbehalten.

## TECHNISCHE DATEN

Gerätemass (L×B×H)	77 cm × 45 cm × 13 cm
Brutto/Netto-Gewicht	23,5 kg / 19 kg
Maximale Belastbarkeit	120 kg
Motoren	<b>2 Motoren</b> <b>inkl. neuer Umkehrfunktion = 5 Bewegungsfunktionen</b> ♥ Wippe ♥ Rotation easy ♥ Rotation intensiv ♥ Kombination Wippe + Rotation easy ♥ Kombination Wippe + Rotation intensiv
Motorleistung	Wippe 200 Watt / Rotation 25 Watt
Stromversorgung	220 V – 240 V (50/60 Hz)
Programme	8× vorinstalliert / 4× selbst installierbare Programme
Geschwindigkeitsstufen	♥ Wippe: 60 Stufen ♥ Rotation easy: 60 Stufen ♥ Rotation intensiv: 60 Stufen
Intensitätsstufen	3 – Gehen-Joggen-Sprinten
Amplitude (mm) Wippe	Innen je 3 mm / Mitte je 6 mm / Aussen je 9 mm
Amplitude (mm)	Rotation easy: 0,5 mm Rotation intensiv: 1 mm
Frequenz (Hz)	Wippe 5 – 15 Hz / Rotation 15 – 50 Hz
<b>NEU</b>	Der Rotationsmotor kann neu in zwei verschiedenen Intensitätsstufen angewendet werden, 1x easy und 1x intensiv. Je nach Bedürfnis können Sie wählen zwischen der etwas feineren oder der etwas stärkeren Vibration.

## PAKETINHALT

### Thermofit dynamic

Infrarot-Fernbedienung  
Textil-Kabel Schuko (2 m)  
Textil-Kabel 3-polig (2 m)  
2 Trainingsgurte  
Bedienungsanleitung  
Stoffüberzug

## ALS GESCHENK

### Thermofit Starterset

Übungsmappe  
Gymnastikband  
Handtuch  
Silencer

→ **Alles in einem Paket**

# THERMOFIT

## TOWER

### HALTERUNG

Der THERMOFIT Tower bietet Ihnen einen optimalen Halt beim Training mit Ihrem THERMOFIT.

Leichte und einfache Montage.

Jede Vibrationsplatte passt auf den THERMOFIT Tower.

Erhältlich nur in der Schweiz





# DUAL KOMPAKT MOTORENTECHNIK

## **SEITENALTERNIEREND** Wippmotor

Die Wippe eignet sich für Personen mit wenig Bewegung, da die Amplitude höher ist, wird der Körper mehr bewegt. Grosse Gelenke erfahren dadurch wieder ihren Radius und bleiben mobil. Die Koordination der Gehirnhälften wird gefördert. Geeignet für alle Altersgruppen, bei Kindern sollte die Anwendung jedoch unter Aufsicht erfolgen. Der Schwerpunkt dieser Trainingsart liegt im koordinativen und muskulären Bereich.

## **MIKROVIBRATION** Rotationsmotor

Die Vibration (Rotationsmotor) ist für alle Übungspositionen geeignet, ideal für Muskelanspannung und Dehnungsübungen, sowie als Ergänzung zum Bewegungssport. Menschen im Wachstum sollten diese Bewegungsart meiden, ebenso Personen mit Schleudertrauma oder dergleichen. Die Vibration ist ideal geeignet, um Verspannungen oder Verklebungen im Bindegewebe zu lösen. Es ist wichtig, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Der Rotationsmotor kann neu in 2 verschiedenen Intensitätsstufen angewendet werden, 1x easy und 1x intensiv. Je nach Bedürfnis können Sie wählen zwischen der etwas feineren Vibration oder der etwas stärkeren.



### **Mit 5 Bewegungsfunktionen**

- ✓ Wippe
- ✓ Rotation easy
- ✓ Rotation intensiv
- ✓ Kombination Wippe + Rotation easy
- ✓ Kombination Wippe + Rotation intensiv

## **GEMEINSAME WIRKUNG**

Durch die Kombination beider Motoren wird ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm möglich.

# THERMOFIT<sub>plus</sub>



## TECHNISCHE DATEN

Gerätemass (L×B×H)	77 cm × 45 cm × 13 cm
Brutto/Netto-Gewicht	23 kg / 17 kg
Maximale Belastbarkeit	120 kg
Motoren	1 Motor   Seitenalternierend (Wippe)
Motorleistung	220 Watt
Stromversorgung	220 V – 240 V (50/60 Hz)
Programme	8× vorinstalliert / 4× selbst installierbare Programme
Geschwindigkeitsstufen	60 Stufen
Intensitätsstufen	3 – Gehen-Joggen-Sprinten
Amplitude (mm)	Innen je 3 mm / Mitte je 6 mm / Aussen je 9 mm
Frequenz (Hz)	5 – 15 Hz

Erhältlich nur in der Schweiz

## PAKETINHALT

### Thermofit plus

Infrarot-Fernbedienung  
Textil-Kabel Schuko (2 m)  
Textil-Kabel 3-polig (2 m)  
2 Trainingsgurte  
Bedienungsanleitung

## ALS GESCHENK

### Thermofit Starterset-Box

Übungsmappe  
Gymnastikband  
Sportbag  
faltbare Silikontrinkflasche  
Handtuch

Änderungen im Lieferumfang vorbehalten.

# ZUSATZARTIKEL

Wir bieten Ihnen die optimalen Zusatzartikel für ein erfolgreiches Training mit dem THERMOFIT.

## FOLGENDE ZUSATZARTIKEL OPTIMIEREN IHR TRAINING

- ✓ THERMOFIT Komfortmatte
- ✓ THERMOFIT Liegestützgriff
- ✓ THERMOFIT Trainingsgurte



# STARTERSET

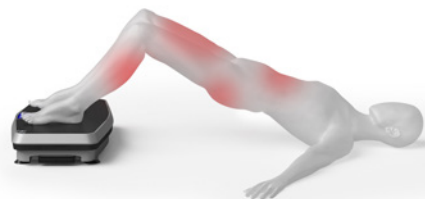
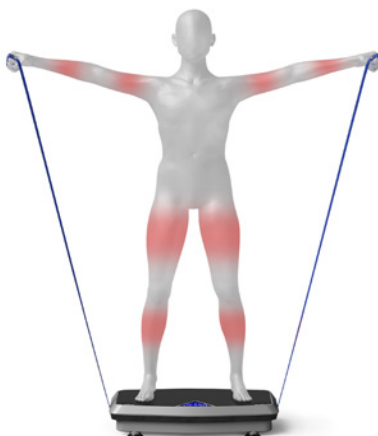
## IHR PERSÖNLICHES GESCHENK

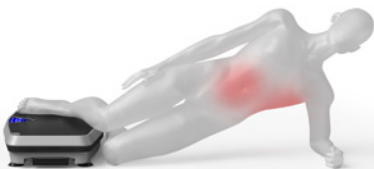
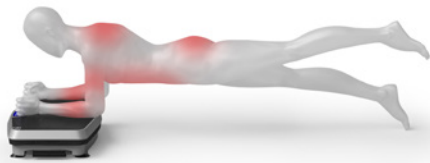
bei einem Kauf eines THERMOFIT



\* Änderungen im Lieferumfang sind vorbehalten.

# ÜBUNGEN







## **HIER FINDEN SIE UNS**

In Einkaufszentren, an Sportveranstaltungen, an Fachmessen oder bei Ihnen Zuhause zu einem persönlichen Probetraining.

# VERTRIEBSWEGE

## FACH- UND PUBLIKUMSMESSEN

Seit über 40 Jahren sind wir als erfolgreiches Schweizer Familienunternehmen auf allen bedeutenden Fach- und Publikumsmessen in der Schweiz, Österreich und in Deutschland vertreten. Verbinden Sie ein unvergessliches Messeerlebnis mit einem Besuch bei uns am Stand.

## EINKAUFSZENTRUM

Besuchen Sie uns in diversen Einkaufszentren in der Schweiz, in Deutschland und in Österreich.

## SPORTVERANSTALTUNGEN

Auch auf Sportveranstaltungen sind wir mit dem THERMOFIT vertreten.

## RELAXLOUNGE

Besuchen Sie uns in den grossen Relaxlounge auf den bedeutenden Fachmessen.

## PHYSIOTHERAPEUTEN

Sind Sie Physiotherapeut und haben Interesse an einem THERMOFIT für Ihre Praxis? Dann kontaktieren Sie uns für ein persönliches Beratungsgespräch.

## HAUSBESUCHE

Gerne kommen wir mit dem THERMOFIT zu Ihnen nach Hause für eine ganz persönliches Probetraining und eine individuelle Beratung.

## SHOP IN FLAWIL (CH)

Vereinbaren Sie einen Termin im Hauptsitz in Flawil (CH), um das THERMOFIT zu testen.



7

# FAMILIENUNTERNEHMEN

Seit über 40 Jahren sind wir als erfolgreiches Schweizer Familienunternehmen mit Firmensitz im sankt-gallischen Flawil mit Fitness- und Wellnessprodukten auf allen bedeutenden Fach- und Publikumsmessen in der Schweiz, in Deutschland sowie in Österreich vertreten.

## UNSERE PHILOSOPHIE

Um den sich stetig verändernden Kundenbedürfnissen und Märkten gerecht zu werden, führen wir mit unternehmerischem Weitblick fortlaufend Produkteneuheiten ein und erweitern somit ständig unser Sortiment. Dabei stellen wir höchste Ansprüche an die Qualität, Langlebigkeit und Benutzerfreundlichkeit unserer innovativen und erstklassigen Produkte.

**THERMO** FONTE

**ESGE** - *Zauberstab*<sup>®</sup>  
Made in Switzerland

 **EAW**  
Erich Adam Warenhandelsgesellschaft

**RONIC**  
ORIGINAL 4000


Besonders grosse Aufmerksamkeit widmen wir auch der Zufriedenheit unserer geschätzten Kunden. Eine professionelle und umfangreiche Beratung durch unsere qualifizierten und motivierten Mitarbeiter ist bei uns ebenso selbstverständlich wie ein freundlicher, kompetenter und dreisprachiger Kundenservice. Als starkes Handelsunternehmen setzen wir uns täglich für die Erreichung unserer Ziele ein und streben eine nachhaltige Verbesserung in allen Bereichen an.


Zusammen mit unserer Partnerfirma EAW Erich Adam Warenhandelsgesellschaft GmbH gehen wir heute an, was den Erfolg von morgen sichert.

# THERMO©FORNTE

Thermofonte AG  
Schändrichstrasse 7  
CH-9230 Flawil

[www.thermofit.swiss](http://www.thermofit.swiss)  
[info@thermofit.swiss](mailto:info@thermofit.swiss)

 **Service-Nummer Schweiz**  
Tel. +41 (0)71 393 81 18

 **Service-Nummer EU**  
Tel. +49 (0) 7531 62243

