

Alla människor behöver muskelkoordination, styrka och balans vilket man uppnår med effektiv träning. Men för många blir träningsresultaten inte alltid optimala.

Ofta missar man att träna de djupa stabiliserande musklerna, vilket då leder till obalans i kroppen och en ökad skaderisk.

Redcord löser detta problem med en beprövad metod som identifierar muskelobalans och underlättar aktivering och förstärkning av rätt muskler, i rätt mängd och vid rätt tidpunkt.

Fördelarna med Redcord övningar som en del av ett träningsprogram är bl a:

- Bättre grundläggande stabilitet & muskelfunktion
- Förbättrad atletisk prestation
- Minskad skaderisk
- Ökad funktionell styrka, balans och flexibilitet

Resultaten är ofta påtagliga och ger en betydande positiv inverkan på hälsan!

**Vill du testa på en ny effektiv träningsform?**

**För info kontakta receptionen i Campushallen**