



LET YOUR BODY BE
YOUR WEIGHT

A man and a woman in athletic wear standing together. The man is on the left, wearing a black t-shirt and shorts, holding a yellow resistance band. The woman is on the right, wearing a black tank top and leggings. Both have a small circular logo on their chest. The background is a plain, light-colored wall.

B BODYWEIGHT®

Grattis till ditt Bodyweight® training system. Med ditt Bodyweight® training system tränar du var och när du vill.

Med Bodyweight® training system tränar du med den egna kroppsvikten som motstånd. Vi har vidareutvecklat teknik och funktion på äldre bandträningsredskap och tagit fram Bodyweight, ett redskap framtaget för att passa alla, såväl nybörjaren som den vältränade.

Lycka till!

Kennet och Anna-Maria Båth
Bodyweight AB

To order visit **BODYWEIGHT.SE**



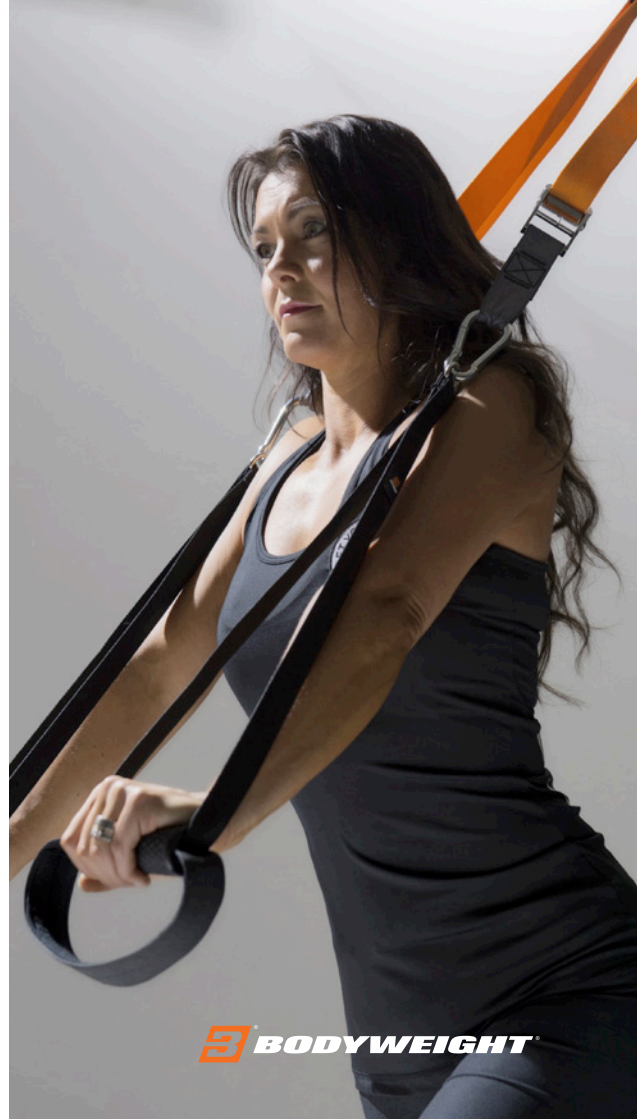


To order visit [BODYWEIGHT.SE](https://www.bodyweight.se)

DIN KROPP ÄR DIN VIKT

Med Bodyweight® training system kan man anpassa träningen till valfri nivå. Genom att du som tränare väljer din kropps lutning, det vill säga din kropps vinkel i förhållande till golvet och det lodrätt hängande bandet, så kan du själv styra hur tung en övning är.

Med Bodyweight® training system kan du träna styrketräning med tung belastning på en muskel i taget med fåtal repetitioner, men också funktionell träning där flera muskelgrupper aktiveras samtidigt för att uppnå en så bred och funktionell träning som möjligt.





To order visit **BODYWEIGHT.SE**

OM PRODUKTEN

The Bodyweight® training system är ett träningsredskap med vilket du använder din egen kroppsvikt som motstånd för att träna. Du använder den enkelt hemma genom att fästa det i ett takfäste, eller tar med på resan och fäster i hotelldörren eller lika gärna runt en trädstam ute på promenaden.

Själva redskapet består av två band med handtag och ett fäste. Handtagen är i räfflat gummi för att förbättra greppet och tillåter dig att utföra övningarna stabilare. Banden direkt ovanför handtagen är böjda och har plats för händer och underarmar, vilket förbättrar rörlighet och motverkar risken för att banden ska skava på handleder och armar. Under handtagen finns två öglor där man placerar fötterna under vissa av övningarna. Fotöglorna är utformade så att fötterna ska ligga stadigt och minskar därmed risken för att fötterna ska glida ur.

Bodyweight® training system är enkel att ställa in till rätt längd genom de lås som finns på banden och de justeras med ett enkelt handgrepp mellan övningarna.





To order visit **BODYWEIGHT.SE**

ENKELT OCH SNABBT

Träning med Bodyweight® training system är enkelt, passar alla och tar både liten plats och lite tid i anspråk.

Med Bodyweight® training system kan du träna hemma, på resan, på hotellrummet – var du vill. Produkten är liten och enkel att ta med vilket gör att du kan träna där du är och när du vill.

Ett pass med Bodyweight® training system behöver inte ta mer än 15 minuter, och ger ändå den effekten du vill ha!



B BODYWEIGHT™

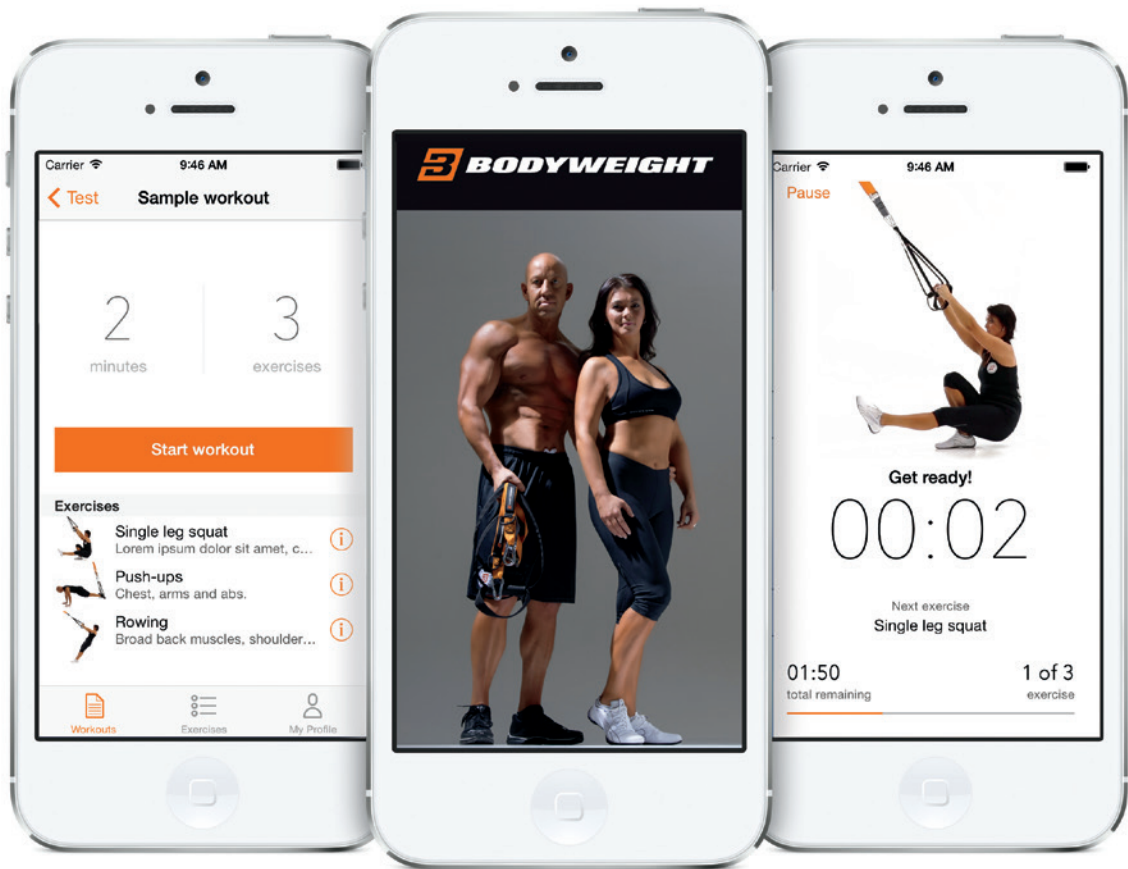


ANPASSA DIN TRÄNING

Kombinera olika rörelser och få ett jämnt flow, eller gör bara en specifik övning för att stärka en muskel eller varför inte öka intensiteten och antalet övningar och kör ett högintensivt pass! Med Bodyweight® training system skapar du din egen träningsform, bara din fantasi sätter gränserna.

To order visit **BODYWEIGHT.SE**





To order visit **BODYWEIGHT.SE**

BODYWEIGHT APP

Med Bodyweight® mobilapp kan du själv skapa dina pass. Alla övningarna finns att titta på, både som film och stillbild.

Du väljer enkelt vilka övningar eller kroppsdelar du vill träna, ställer in hur många minuter du vill träna och sen är det bara att följa instruktionerna!



BODYWEIGHT



BEGINNERS TO ATHLETES

Äntligen ett redskap som passar alla!
Med Bodyweight® training system kan den otränade och den vältränade träna på ett och samma redskap tillsammans. Inga vikter som ska av eller på, inga maskiner som ska ställas in eller annat krångligt.

To order visit [BODYWEIGHT.SE](https://www.bodyweight.se)



LET YOUR BODY
DO THE WORK

B BODYWEIGHT



©2014 Bodyweight AB. All rights reserved. Bodyweight® is a registered trademark of Bodyweight AB Sweden.

Hjortgatan 4
507 32 Brämhult
Sweden

www.bodyweight.se
info@bodyweight.se
033 -555 00 88