

## WAS IST FIVE?

- Optimiert das muskuläre System und macht stärker
- Das Muskel-Meridian-System wird angesprochen und der Energiefluss in den Meridianen kann aktiviert werden
- Ergänzt die athletischen Eigenschaften
- Schon nach zwei bis drei Trainingseinheiten kann ein Unterschied spürbar werden
- Bildet die dritte Säule zu Ausdauer und Kraft
- Kann präventiv eingesetzt werden
- Spricht neben den Muskeln auch die Faszien des Menschen an
- Kräftigt die Muskeln