

# was ist gymstick nordic-walking?

## vom walkingstock zum fitnessstudio

es gibt **neues** aus dem mutterland des nordic-walking:  
bestehende walking-stöcke egal welcher marke lassen sich mit einfachen handgriffen in ein vielseitig einsetzbares ganzkörper-trainingsgerät für kraft, ausdauer, beweglichkeit und koordination verwandeln. dazu ist nur das neue geniale produkt gym-übungsband nötig.

einfach die beiden stöcke mittels klettbänder miteinander verbinden, mit den füssen in die am ende der gummibänder befindlichen schlaufen schlüpfen und los geht's.

die genialität der idee liegt in ihrer einfachheit:  
aus nordic-walking-stöcken wird ganz schnell ein tragbares fitnessstudio  
der original gymstick (ein fiberglas-stab mit 2 gummibändern und fussschlaufen) ist in der fitness-szene als indoor-trainingsgerät seit jahren bekannt.durch das neue produkt ist der transfer des trainings in der natur möglich geworden.  
das besondere für naturliebhaber ist, dass das training an der frischen luft und in einer erholsamen umgebung absolviert werden kann.  
Unzählige übungen für alle muskelgruppen sind möglich, der fantasie sind keine grenzen gesetzt.  
Wer ihn ausprobier, ist begeistert, das training mit dem gymstick nordic walking-konzept macht spass und führt zu schnellen resultaten, mehr kraft, mehr ausdauer und mehr beweglichkeit!

zur auswahl stehen drei farblich gekennzeichnete widerstandsstufen,  
grün: widerstand bis 10kg,  
für personen die leicht trainiert sind/rehabilitation,jugendliche, frauen  
blau: widerstand bis 15kg  
für personen, die gut trainiert sind/frauen, jugendliche,männer  
schwarz: widerstand bis 20kg  
für personen, die sehr gut trainiert sind/männer,sehr fitte frauen

das geniale und effective der trainingsmethodik ist die feinregulierung des widerstands erfolgt beim training mittels auf-und abrollen der gummibänder am stock: mehr widerstand durch aufrollen (verkürzen), weniger widerstand durch abrollen (verlängern) der gummibänder.

zur ausstattung gehören: eine bauchtasche mit übungsposter, sowie eine workout-DVD, 2 tubes (gummibänder) mit klettverschluss.  
das produkt ist für fr.49.00 erhältlich.



ausgeführt kann das programm aber auch zu hause!  
die gymübungsbänder können an ein tischbein, türen und dergleichen fixiert werden.  
die erweiterte trainingspalette steht so nicht nur nordic walker zur verfügung.