

www.gymstick.de

Ihre professionelle Anleitung
für das tägliche Training



Vertrieb:
Ludwig Artzt GmbH
Schiesheck 5
D-65599 Dornburg
info@gymstick.de

Für **GYMSTICK™ Original** &
GYMSTICK™ Nordic Walking

Fit mit
GYMSTICK™
simply effective

A·R·T·Z·T·
Produkte für Sport & Gesundheit

Inhalt

Einleitung.....	1
-----------------	---

Der GYMSTICK™ Original

Material und Eigenschaften.....	2
Handhabung.....	3
Trainingshinweise.....	5
Übungen.....	6

Die GYMSTICK™ Nordic Walking-Stöcke

Material und Eigenschaften.....	19
Handhabung.....	20
Wichtige Trainingsfaktoren.....	21
Stocklänge.....	21
Technik.....	22
Belastung.....	23
Übungen.....	24
Aufbau einer GYMSTICK™ Nordic Walking-Einheit.....	32

Einleitung

„Made in Finland“, überzeugen die GYMSTICK™ Produkte mit ihrem gleichermaßen durchdachten und ansprechenden Design sowie ihren vielseitigen wie effektiven Einsatzmöglichkeiten. Das GYMSTICK™ Konzept umfasst Produkte und Programme für das Indoor- und Outdoortraining. So eignet sich der GYMSTICK™ Original für den Einsatz im Fitnessstudio und im Verein ebenso wie in der Physiotherapie und beim selbstständigen Training zu Hause. Die GYMSTICK™ Nordic Walking-Stöcke befördern das beliebte Ausdauertraining in eine neue Dimension. Ergänzend zum klassischen Nordic Walking kann das Training durch Kräftigungs- und Koordinationsübungen ergänzt werden für ein abgestimmtes Ganzkörpertraining in der freien Natur.

Der GYMSTICK™ Original

Material und Eigenschaften

Der 130 cm lange Fiberglasstab ist mit weichen Griffpolstern und zwei 75 cm langen Thera-Band® Tubes mit Griffen ausgestattet. Äußerlich durch die markentypische Farbcodierung von grün über blau, schwarz, silber bis gold erkennbar, bestechen die Tubes bei der Dehnung durch linear ansteigende Widerstände für jedes Leistungs-niveau. Der Widerstand des Tubes ist abhängig von seiner prozentualen Dehnung. Durch Farbwahl und individuelle Trainingshandhabung können so Widerstände von 1- 30 kg erreicht werden. Um die Stärke zu regulieren, wickeln Sie die Tubes im Uhrzeigersinn um den Stab. So können Sie den Widerstand durch aufwickeln erhöhen und durch abwickeln wieder senken. Der GYMSTICK™ ist in fünf verschiedenen Stärken erhältlich:

Farbe/Stärke	Anwender/In	Widerstand
Grün / leicht	Neueinsteiger	1-10 kg
Blau / medium	Wiedereinsteiger	1-15 kg
Schwarz / stark	trainiert	1-20 kg
Silber / extra stark	gut trainiert	1-25 kg
Gold / super stark	sehr gut trainiert	1-30 kg

Die Tubes sind ein Naturprodukt aus reinem Latex*. Die Haltbarkeit und das sichere Training mit dem GYMSTICK™ hängen im Wesentlichen von der sachgemäßen Behandlung ab:

- Kontrollieren Sie die Tubes vor jedem Einsatz. Kleine Risse oder Beschädigungen können zum Reißen des Tubes führen.
- Lagern Sie die GYMSTICK™ Produkte am besten in dem mitgelieferten Taschen und schützen Sie die Tubes vor intensivem Sonnenlicht oder Hitze (Heizung), da diese das Naturmaterial austrocknet.
- Verschmutzte Tubes lassen sich einfach mit Wasser und Seife reinigen.
- Unsachgemäßer oder unvorsichtiger Einsatz der GYMSTICK™ Produkte kann zu Verletzungen führen. Führen Sie daher nur sichere und vor allem schmerzfreie Übungen durch.
- Dehnen Sie die Tubes nicht weiter als um das 3-4fache (300-400%) ihrer Ausgangslänge. Dadurch wird das Tube nicht so stark belastet und dessen Nutzungsdauer wesentlich verlängert.
- Die GYMSTICK™ Produkte sind kein Spielgerät für Kinder. Kinder sollten nur unter Aufsicht üben!
- Vermeiden Sie Übungen, die zu einem Zurückschlagen des Tubes in Richtung Kopf führen könnten oder tragen Sie bei diesen Übungen eine Schutzbrille.

Handhabung

Damit Sie mit dem Training beginnen können, lösen Sie die an den Tubes befestigten Schlaufen von den Stabenden. Legen Sie die Schlaufen mittig unter Ihre Schuhsohle.



Achten Sie darauf, dass die Schlaufen sicher befestigt sind. Die Tubes sollten in jeder Trainingsposition eine Grundspannung aufweisen, das heißt, nicht locker herunterhängen. Sie können die Grundspannung aufbauen und auch den Widerstand weiter erhöhen, indem Sie die Tubes um den Stick aufwickeln.

Wickeln Sie die Tubes immer auf den ungepolsterten Randbereich des Stocks, sonst reiben die Tubes den Griffbereich (Schaumstoff) ab.



Abhängig von der zu trainierenden Körperregion oder der Zielgruppe (Senioren, Rückenpatienten) kann das Training mit dem GYMSTICK™ aus verschiedenen Grundpositionen erfolgen.



Hüftposition vorne



„Babyhaltung“ vorne



Schulterposition hinten



Schulterposition vorne

Bei einigen Übungen werden beide Fußschlaufen an einem Fuß befestigt, damit eine optimale Zugwirkung der Tubes erfolgen kann.



Trainingshinweise

Bei einem gesundheitsorientierten, präventiven Krafttraining stehen die Verbesserung der Kraftausdauer, der Aufbau der Muskulatur und die damit einhergehende Körperformung im Vordergrund. Zur Erreichung dieses Ziels sollten sich Anfänger aus den nachfolgenden Übungen 6-8 auswählen. Jede Übung sollte 15-20mal wiederholt werden. Die vollständige Übungsfolge kann 1-3mal wiederholt werden. Während des gesamten Trainings sollte die Belastung niemals als SEHR schwer empfunden werden. Ist eine gewisse Grundlage geschaffen und fällt Ihnen das Training leicht, können Sie Widerstand bzw. Wicklung, Anzahl der Übungsfolgen (Sätze) und die Trainingshäufigkeit erhöhen. Grundsätzlich ist folgendes zu beachten:

- Achten Sie auf eine korrekte Haltung und eine langsame, kontrollierte Bewegungsausführung.
- Jede Übung beginnt mit einem leicht vorgespannten Tube. Diese Grundspannung dient in erster Linie der Gelenksicherung.
- Das Training sollte schmerzfrei durchgeführt werden. Treten Schmerzen auf, legen Sie eine Pause ein. Bei wiederholt auftretenden Schmerzen sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.

- Die Übungen sind jeweils in der Ausgangs- und Endstellung dargestellt. Schauen Sie sich die Übung genau an und stellen Sie sich den Ablauf vor.
- IMMER die rechte und linke Körperseite trainieren, auch wenn in der Abbildung nur eine Seite gezeigt wird.

Kräftigung Rücken/Arme

Armbeugen / Biceps-Curls



Hüftposition vorne. Handrücken zeigen nach unten.
Arme leicht angewinkelt; Ellbogen eng am Körper.



Unterarme beugen und wieder strecken.

Kräftigung Rücken/Arme

Armstrecken / Trizeps



Schulterposition hinten mit angehobenen Ellbogen.



Unterarme strecken und wieder beugen.

Kräftigung Rücken/Arme

Rudern / Upright Row



Hüftposition vorne. Handrücken zeigen nach oben. Enger Griff der Hände in der Mitte des GYMSTICK™.



Hände nah am Körper bis unters Kinn ziehen. (Bei Nackenverspannungen, Arme zwischendurch wiederholt lockern).

Kräftigung Rücken/Arme

Rudern sitzend



Sitz mit dem GYMSTICK™ locker auf den Oberschenkeln. Knie leicht gebeugt.



Ziehen Sie nun den GYMSTICK™ bis zum Bauchnabel, dabei bewegen sich die Ellbogen nach hinten (Schulterblätter zusammen ziehen).

Kräftigung Rücken/Arme

Gewichtheben



Schulterposition vorne. Strecken Sie beide Arme nach oben. Kurz halten und Arme dann langsam wieder beugen.

Variation: Wenn Sie während der Armstreckung eine Kniebeuge oder eine Ausfallschritt ausführen, beziehen Sie bei dieser Übung auch die Beinmuskulatur mit ein.

Kräftigung Rücken/Arme

Seitdrehen (Rotation in der Brustwirbelsäule)



Schulterposition hinten. Ausfallschritt. Drehen Sie den Oberkörper langsam nach links und dann über die Mitte zurück nach rechts.



Versuchen Sie die Bewegung nur mit dem Oberkörper auszuführen. Hüfte und Knie zeigen während der gesamten Bewegungsausführung nach vorne.

Kräftigung Rücken/Arme

Seitbeuge (Flexion)



Schulterposition hinten.



Neigen Sie den Oberkörper langsam nach links und dann über die Mitte zurück nach rechts.

Kräftigung Brust

Armpresse



Kniestand. Halten Sie den GYMSTICK™ mit angewinkelten Armen auf Brusthöhe.



Schieben Sie die Arme langsam nach vorne.

Kräftigung Beine

Kniebeuge



Schulterposition hinten. Führen Sie leichte Kniebeugen aus.

Achten Sie darauf, dass die Knie nicht zu weit über die horizontale Verlängerung der Fußspitzen geschoben werden. Stellen Sie sich vor, Sie setzen sich auf einen Stuhl und stehen wieder auf.

Kräftigung Beine

Bein-Seitheben (Abduktion)



Hüftposition vorne; GYMSTICK™ doppelt gedreht (Tubes überkreuzt). Spreizen Sie das Bein seitlich ab. Seite wechseln.

Kräftigung Bauch, Beine, Gesäß

Bauchpresse



Legen Sie sich auf den Rücken. Stecken Sie die Füße in die Schlaufen und halten Sie den GYMSTICK™ auf Brusthöhe. Die Beine sind angewinkelt, die Füße stehen auf dem Boden. Heben Sie den Oberkörper leicht an (Blickrichtung nach vorne-oben) und senken ihn wieder.

Kräftigung Bauch, Beine, Gesäß

Beinrückführen



Kniestand mit vorne aufgestützten Händen. GYMSTICK™ mit den Händen sicher fixieren und beide Schlaufen an einem Fuß befestigen.



Führen Sie das Bein gegen den Widerstand der Tubes nach oben-hinten. Bein und Oberkörper (Rücken) sollten in der Endposition eine gerade Linie bilden. Der Kopf ist in Verlängerung des Rückens (Blick zum Boden).

Ganzkörperkräftigung/-Stabilisierung

Flieger



Schulterposition vorne. Wichtig: Befestigen Sie beide Schlaufen an einem Fuß. Neigen Sie den Oberkörper leicht nach vorne und finden Sie eine stabile Standposition auf einem Bein.



Strecken Sie nun gleichzeitig Arme und Spielbein gegen den Widerstand der Tubes aus.

Ganzkörperkräftigung/-Stabilisierung

Käfer auf dem Rücken



Legen Sie sich auf den Rücken. Stecken Sie die Füße in die Schlaufen und halten Sie den GYMSTICK™ bei angewinkelten Beinen auf Brusthöhe.



Strecken Sie nun abwechselnd beide Arme und je ein Bein gegen den Widerstand der Tubes.

Die GYMSTICK™ Nordic Walking-Stöcke

Material und Eigenschaften

Die GYMSTICK™ Nordic Walking-Stöcke sind robust und dabei leicht. Der Einsteigerstock „Health“ besteht aus 100% Fiberglas und bietet eine weiche Schaumgrifffläche für einen stabilen Handgriff. Der leichtere „Force“ Stock bietet fortgeschrittenen Läufern mehr Komfort durch einen 40%igen Karbonanteil und Korkgriffe. Beide Stöcke sind mit einer rutschfesten Spitze für sicheren Halt auf Asphalt und Schnee ausgestattet und in den Längen von 100-135/5 cm erhältlich. In den Stöcken befinden sich Tubes in den Farben blau (bei einer Stocklänge von 100-120 cm) oder schwarz (bei einer Stocklänge von 125-135 cm), befestigt mit dem patentierten „Quick Hole-Mechanismus“.

Medium / Blau

1 - 15 kg

Stark / Schwarz

1 - 20 kg

Mit wenigen Handgriffen lassen sich die Stöcke in das vielseitige GYMSTICK™ Widerstandstrainingsgerät verwandeln. So lässt sich das beliebte Ausdauertraining um ein komplettes Kraft- und Koordinationstraining ergänzen.

Die Haltbarkeit und das sichere Training mit den GYMSTICK™ Nordic Walking-Stöcken hängen im Wesentlichen von der sachgemäßen Behandlung ab. Hier gelten die selben Hinweise wie beim GYMSTICK™ Original (siehe Seite 2). Darüber hinaus ist folgendes zu beachten:

- Kontrollieren Sie die Tubes vor jedem Einsatz. Kleine Risse oder Beschädigungen können zum Reißen des Tubes führen.
- Lagern Sie die Nordic Walking-Stöcke bei Temperaturen über 0° Celcius.
- Lassen Sie die Tubes in den Nordic Walking-Stöcken, wenn Sie nicht trainieren.

Handhabung

Die GYMSTICK™ Nordic Walking-Stöcke lassen sich problemlos und schnell in das Widerstandstrainingsgerät umwandeln. Dazu lösen Sie den Klettverschluss unterhalb des Griffs. Stellen Sie die Stöcke nebeneinander, so dass die Stöcke in entgegengesetzte Richtung zeigen. Die Spitze des einen Stocks sollte dabei weiter herausragen als der Griff des anderen Stocks. Verbinden Sie die Stöcke mit dem vorab gelösten Klettverschluss. Ziehen Sie nun die Tubes mit Hilfe der Stoffschlingen am unteren Ende des Griffs heraus. Steigen Sie mit den Füßen in die Schlaufen und rollen Sie die Tubes mit dem Stöcken auf, bis die Tubes eine leichte Grundspannung aufweisen.



Durch auf- und abrollen können Sie den Widerstand des Tubes regulieren. Trainieren Sie niemals mit ganz ausgewickelter Tube (mindestens eine Wicklung), da dieses die Zugbelastung auf den Befestigungsmechanismus der Tubes unnötig erhöht. Dieses kann auf Dauer zum Reißen der Tubes führen!

Sollten die Tubes einmal reißen, so könne Sie diese durch neue ersetzen. Dazu öffnen Sie die Schraube am Griff (mit einem Schraubenzieher). Lösen Sie den Griff und ziehen Sie die Tubes aus dem Griff und dann aus dem Stock. Drücken Sie ein Ende des neuen Tubes in die Öffnung und schieben es in den Stock hinein. Bringen Sie nun den Griff wieder an, drücken Sie die Tubes in die Öffnung am Handgriff und befestigen Sie die Griffe mit der zuvor gelösten Schraube.



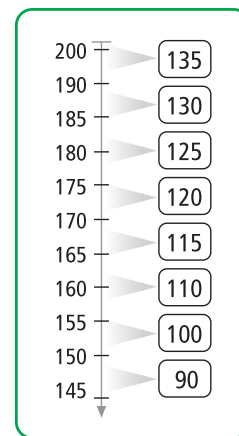
Wichtige Trainingsfaktoren

Nordic Walking verbindet die positiven Effekte des Walkens (Ausdauertraining) mit den positiven Effekten des Skilanglaufs (Walken mit Stockeinsatz). Das reine „Gehtraining“ wird dabei durch Kräftigungs- und Dehnübungen ergänzt. Mit Hilfe der GYMSTICK™ Nordic Walking-Stöcke ist dieses noch einfacher und effektiver durchführbar.

Stocklänge

Ein wichtiger Faktor für ein effektives Nordic Walking-Training ist die richtige Wahl der Stocklänge. Einen Richtwert erhalten Sie, wenn Sie Ihre Körpergröße mit 0,68 multiplizieren. Bei der Wahl der Stocklänge spielen jedoch vielerlei Faktoren eine wichtige Rolle: Allgemeine, körperliche Fitness, Mobilität/Beweglichkeit, die angewandte Nordic Walking-Technik und das Trainingsziel. Bei Ihrer individuellen Wahl sollten Sie alle diese Faktoren mit einbeziehen und unterschiedliche Stocklängen ausprobieren. Eine gute Kontrollmöglichkeit ist die Armposition. Dabei sollten die Ellbogen bei einer lockeren Stockhaltung MAXIMAL 90° gebeugt sein.

Die folgende Tabelle hilft Ihnen bei der Auswahl.



Maße in cm

Nachdem Sie Ihre individuelle Stocklänge gefunden haben, ist es wichtig eine korrekte Nordic Walking-Technik zu erlernen und das Krafttraining als festen Bestandteil in die Trainingseinheiten zu integrieren.

Wichtige Trainingsfaktoren

Technik

Bei der Nordic Walking-Technik sind verschiedene Aspekte zu beachten. Nur bei einer gut ausgeführten Grundtechnik kommen alle Gesundheits- und Trainingseffekte voll zur Geltung. Nordic Walking wird dann effektiv, wenn der Stockeinsatz, und somit der Armschub, eine raumgreifende Bewegungsamplitude aufweist ohne die natürlichen Bewegungsmuster zu verlassen.

Zum Erlernen der Technik sollten Sie die folgenden Merkmale der Nordic Walking-Grundtechnik beachten:

- Raumgreifende Arm- und Beinbewegungen. Durch die Armbewegung mit aktiver Schubphase wird die Schrittlänge automatisch angepasst.
- Rotation der Schulter- gegen die Beckenachse.
- Aufrechte Körperhaltung.
- Handarbeit: Abrollen von der Handballen-Kante über die Mittelhand (Belastung der Schlaufe und Schub nach hinten) mit Pronationsbewegung (Innenrotation) des Unterarms.

- Greifen der Stöcke mit Beginn der Schwung-Phase (Hand vor dem Körper).
- Öffnen der Hände mit Beginn der Schub-Phase (Hand hinter dem Körper). Die Finger sind gespreizt.
- Fußarbeit: Abrollen über den ganzen Fuß. Von der Ferse über den Außenrand des Mittelfußes bis zum Großzehengrundgelenk.
- Flacher Stockeinsatz (Stockspitze) unter dem Körperschwerpunkt.
- Fließende Übergänge

Genauere Informationen über die genannten Technikmerkmale finden Sie in der Ausgabe 2/2006 des Fachmagazins NORDIC walker auf den Seiten 66-68.

Wichtige Trainingsfaktoren

Belastung

Neben der Stocklänge und der Technik ist es sinnvoll, die Belastungsintensität zu bestimmen, damit Trainingseffekte erkennbar und Überbelastungen vermieden werden. Ein sehr leicht messbarer Parameter zur Bestimmung des Belastungszustands ist die Herzfrequenz.

Zur gezielten Verbesserung Ihrer Fitness und Kondition sollten Sie mit einer Trainingsherzfrequenz von 60-85% Ihrer maximalen Herzfrequenz (220 minus Lebensalter) trainieren. Bei Personen, die sich in der Rehabilitation nach Erkrankungen (Herz, Muskulatur etc.) befinden, ist eine niedrigere Trainingsherzfrequenz (um die 50-60%) empfehlenswert. So sollte eine gesunde Person im Alter von 35 Jahren (max. Herzfrequenz $220 - 35 = 185$) mit einer Trainingsherzfrequenz von 111 (60%) - 157 (85%) trainieren.*

Zur sicheren und ständigen Kontrolle empfiehlt es sich während des Walkens eine Pulsuhr zu tragen. Da die Herzfrequenz neben dem Alter auch durch Tagesform (Psyche, Erkältungen), Klima, Tageszeit, Medikamente etc. beeinflusst wird, sollten Sie immer auch auf Ihr subjektives Belastungsempfinden hören. Es gibt Tage oder Zeiträume, wo Sie durchaus auch mit niedrigeren Herzfrequenzen trainieren können oder sogar sollten.

*Wenn Sie mehr über Ausdauertraining wissen möchten, gibt Ihnen die Fachliteratur vielfältige Hinweise.

Übungen

Aufwärmen

Zum Aufwärmen walken Sie mit langsamem Tempo (5-10 Minuten). Sie können an die Walking-Aufwärm-Phase auch einige Stretching-Übungen anhängen. Diese Übungen sollten statisch oder dynamisch jeweils 15 Sekunden ausgeführt werden.

Krafttraining

Grundsätzlich ist - wie beim GYMSTICK™ Original - folgendes zu beachten:

- Achten Sie auf eine korrekte Haltung und eine langsame kontrollierte Bewegungsausführung.
- Jede Übung beginnt mit einem leicht vorgespannten Tube. Diese Grundspannung dient in erster Linie der Gelenksicherung.
- Das Training sollte schmerzfrei durchgeführt werden. Treten Schmerzen auf, legen Sie eine Pause ein. Bei wiederholt auftretenden Schmerzen sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.

- Die Übungen sind jeweils in der Ausgangs- und Endstellung dargestellt. Schauen Sie sich die Übung genau an und stellen Sie sich den Ablauf vor.
- IMMER die rechte und linke Körperseite trainieren, auch wenn in der Abbildung nur eine Seite gezeigt wird.

Arme/Rücken

Schulterrollen



Halten Sie die Stöcke in Hüfthöhe mit leichter Grundspannung auf den Tubes. Die Handrücken zeigen nach oben. Rollen Sie nun die Schultern vor und zurück.

Armbeugen (Bizeps)



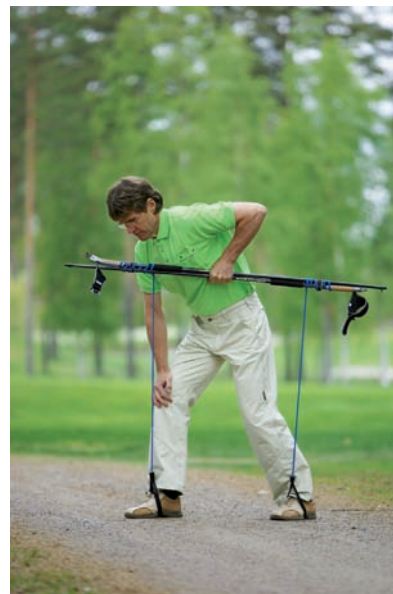
Halten Sie die Stöcke in Hüfthöhe mit leichter Grundspannung auf den Tubes. Die Handrücken zeigen zum Boden. Beugen und strecken Sie die Unterarme gegen den Widerstand.

Arme/Rücken

Rudern (Trizeps)



Im Stand beugen Sie den Oberkörper mit geradem Rücken leicht nach vorne. Halten Sie die Stöcke etwas auf Kniehöhe. Ziehen Sie nun die Ellbogen nach hinten-oben (Schulterblätter zusammenziehen) und geben Sie wieder nach.



Die Übung kann auch einarmig mit seitlich gehaltenen Stöcken erfolgen.

Rotationen



Halten Sie die Stöcke in Schulterposition hinten.



Drehen Sie den Oberkörper langsam nach rechts und über die Mitte weiter nach links.

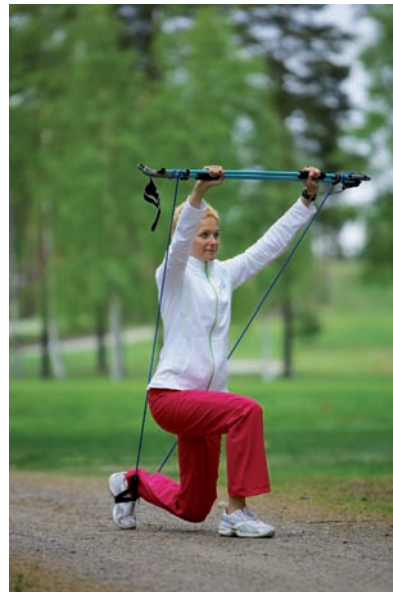


Die Übung kann auch mit leicht vorgebeugtem Oberkörper oder im Kanutenstand erfolgen.

Ganzkörper



Halten Sie die Stöcke vor dem Körper auf Brusthöhe und finden Sie eine stabilen Einbeinstand. Beide Schlaufen sind an einem Fuß (Spielbein) befestigt!
Strecken Sie nun gleichzeitig beide Arme nach vorne-oben und das Spielbein nach hinten.



Variation: Strecken Sie beide Arme nach vorne-oben und gehen dabei in den Kniestand (Knie NICHT auf dem Boden absetzen).

Beine

Kniebeuge (Squat)



Führen Sie leichte Kniebeugen aus. Achten Sie darauf, dass die Knie nicht zu weit über die horizontale Verlängerung der Fußspitzen geschoben werden. Stellen Sie sich vor, Sie setzen sich auf einen Stuhl und stehen wieder auf.



Die Stöcke können dabei in Schulterposition vorne oder hinten gehalten werden.

Kickback

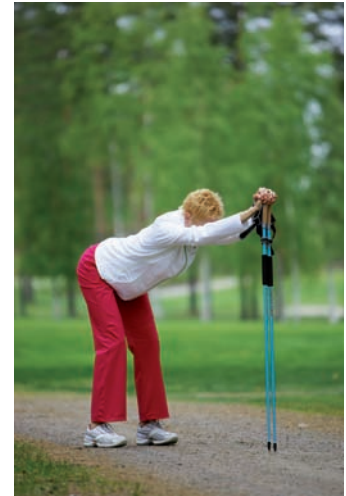


Leichter Stütz auf den Stöcken. Führen Sie ein Bein langsam nach hinten und wieder zurück. Achten Sie darauf, dass das Tube des Spielbeins am unteren, bodennahen Ende seine Fixierung hat.

Cool Down - Walken + Stretching

Stretching

Die Stretching-Übungen dienen der Entspannung und der Regeneration der Muskulatur nach dem Training. Die Übungen sollten jeweils für 15-30 Sekunden gehalten (statische Dehnung) werden.



Aufbau einer GYMSTICK™ Nordic Walking- Einheit

Ihre GYMSTICK™ Nordic Walking-Einheit können Sie ganz individuell gestalten. Es sollte allerdings immer eine Aufwärm- und eine Cool-Down Phase geben. Eine Einheit kann wie folgt aussehen (3 Varianten):

Übung	Zeit (Minuten)
Aufwärmen / Walken mit langsamem Tempo	10
GYMSTICK™ Krafttraining (6- 7 Übungen Oberkörper; je 3x)	15
Walken	10
GYMSTICK™ Krafttraining (6-7 Übungen Ganzkörper/Beine; je 3x)	15
Cool-Down / Walken + Stretching	10

Übung	Zeit (Minuten)
Aufwärmen / Stretching	5
Walken	25
GYMSTICK™ Krafttraining (10 Übungen Arme, Rumpf, Beine; je 3x)	25
Cool-Down	5

Übung	Zeit (Minuten)
Aufwärmen / Stretching	5
Intervalltraining:	
Walken mit niedriger Intensität	6
GYMSTICK™ Krafttraining (3x3 Übungen Arme)	8
Walken mit mittlerer Intensität	6
GYMSTICK™ Krafttraining (3x3 Übungen Rumpf)	8
Walken mit hoher Intensität	6
GYMSTICK™ Krafttraining (3x3 Übungen Beine)	8
Cool-Down	5-10

Impressum

Herausgeber: Ludwig Artzt GmbH
Schiesheck 5
D-65599 Dornburg
Tel.: +49 (0)6436 944930
www.artzt.eu
info@artzt.eu

Die Autoren: Astrid Buscher, Dipl. Sportökonomin
GYMSTICK™ International

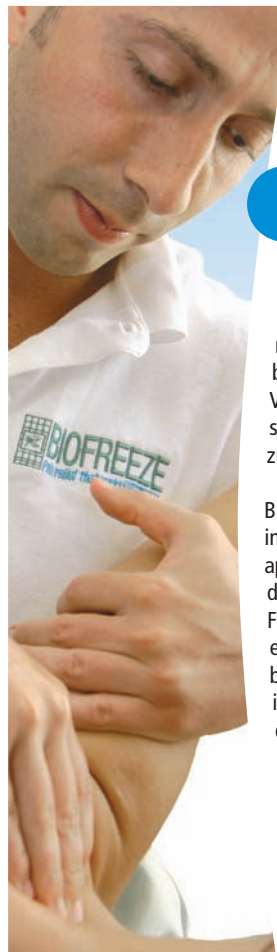
**Fotos GYMSTICK™
Original:** Philipp Artzt

**Fotos GYMSTICK™
Nordic Walking:** GYMSTICK™ International, Lahti,
Finnland

Design: Oliver Schmidt, www.olischmidt.com

Druck: Druckerei Ruster & Partner GmbH

GYMSTICK™ ist eine international registrierte Marke der Viremestarit Oy Finnland. Unerlaubter Gebrauch wird strafrechtlich verfolgt. © 2007 Ludwig Artzt GmbH
Alle Rechte geschützt. Gedruckt in Deutschland.



Zeigen Sie dem Schmerz die kalte Schulter! Mit BIOFREEZE®.

BIOFREEZE® Gel lindert Schmerzen anhaltend, natürlich und schnell bei: Rückenschmerzen, Verspannungen, Nackenschmerzen, Sportverletzungen, Arthritis, u.a.



BIOFREEZE® wird auch Ihr ständiger Begleiter in der Sporttasche, auf Reisen und in Ihrer Hausapotheke. BIOFREEZE® kühlt bereits kurz nach dem Auftragen auf die Haut die schmerzende Fläche und lindert den Schmerz. Es ist fettfrei, enthält keine Wachse, Öle oder auf Petroleum basierende Nebenprodukte und wurde nicht in Tierversuchen erprobt. BIOFREEZE® enthält das natürliche Ilex Wurzelextrakt. Sie erhalten BIOFREEZE® in der Tube, als Roll On oder in drei unterschiedlich großen Spendern.

www.biofreeze-gel.de



Fragen Sie nach BIOFREEZE® in Ihrer Apotheke oder im Fachhandel.

G

GYMSTICK™

simply effective



Bezugsquellen

Kontakt

Ludwig Artzt GmbH
Schiesheck 5
D-65599 Dornburg

Tel.: +49 (0)6436 944930
www.gymstick.de
info@gymstick.de