

Der Fitness-



Übung:
Ausfallschritt

Therabänder, Tubes und Fitnessstäbe - sie alle kennt der trendbewusste Fitnesssportler von heute. In Finnland wurden diese Sportgeräte nun zu einem richtigen Kraftpaket weiterentwickelt. "Gymstick" heißt der neue Zauberstab - und wir zeigen euch, wie man damit umgeht.

Das ist der GYMSTICK™

130 cm langer stabiler Glasfaserstab
2 Tubes zum Abnehmen (Längen-
Spannungsverstellbar)

Verschiedene Schwierigkeitsgrade:

- silber - Profis (1-25kg)
- schwarz - aktive Frauen, Männer, junge Athleten (1-20kg)
- blau - Frauen, Juniorathleten (1-15kg)
- grün - Rehabilitation, Ältere, Kinder unter 13 Jahren (1-12kg)

Kosten: ca. 70 Euro (mit Infobroschüre
und Einschulungstraining)

Einschulungsmöglichkeit: Injoy Sport- &
Wellnessclub Süd (Graz)

Infos:

www.gymstick.net



Übung: Kniebeuge

Der Gymstick(tm) besteht aus einem 130 cm langen Fiberglasstab und zwei Tubes, die mit Schlaufen am Stab befestigt sind. Verschiedene Farben stehen für unterschiedliche Bänderstärken. Die Palette reicht von Silber (sehr stark) über Schwarz (stark) bis Blau (mittel) und Grün (leicht). Je nach Leistungszustand kann man daher wie bei den guten alten "Therabändern" in seinem eigenen Level trainieren. Physiotherapeuten haben die Vorteile der mobilen "Latexbänder" schon lange

erkennt: "Der Aufbau der Widerstandskurve der Tubes entspricht genau der Muskelleistungskurve", erklärt Martin Wirt den positiven Effekt der Biomechanik auf den Körper. Der Studioleiter vom Injoy Süd in Graz ist gemeinsam mit Uwe Maninger Vorreiter dieses neuen Trendsetters im Fitnessstudio. Beide Trainer sicherten sich als erste Österreicher die Lizenz zum Gymstick(tm)-Instructor.

Doch nicht nur im Studio hofft man auf den neuen Boom dieses spektakulären Sportgerätes: Auch für den Privatgebrauch, oder für Personal Trainer ist der schlaue Bodytuner das perfekte Sportgerät, das durch sein Teleskopsystem in jede Tasche passt.

Der Fitnessstab zaubert bei regelmäßigem und richtigem Training neben Kraftausdauer auch toll definierte Muskeln, verbesserte Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit her. Im Leistungssport verhilft der Powerstick zu mehr Sprungkraft, Schlagfertigkeit beim Golf, und schnellem Ankick beim Fußball, aber auch Triathleten sind bereits weltweit von der neuartigen Kombination überzeugt. "Man kann komplexe Bewegungsabläufe perfekt trainieren und

Fotos: KK

Zauberstab



Übung: Bauch und
Bizeps



Übung:
Schulterpresse

hat dabei den Effekt einer gesamten Ganzkörperstabilisation", bringt es Uwe Maninger auf den Punkt.

Berührungsängste braucht man keine zu haben, dennoch steht am Anfang eine optimale Einschulung, um auf richtige Gelenksstellungen und Übungspositionen hinweisen zu können. "Der Gymstick besitzt einen hohen Koordinationsanspruch, daher ist eine fachlich gute Anleitung der erste Schritt für den persönlichen Erfolg". Gerade im Rehabilitationsbereich oder bei Wirbelsäulenproblemen kann der Gymstick (tm) eine tolle Ergänzung zur Physiotherapie sein - aber eben nur bei richtiger Anwendung.

Toptimes zeigt dir hier fürs Erste sieben Grundübungen für effektives Kraftausdauertraining. Je nach Konditionsstand wird jede Übung 10 bis 20 Mal wiederholt, und das ganze zwei- bis dreimal in Serie.

Also, jetzt bist du am Zug!



Übung: Bauch



Übung: Standwaage

Übung: Gesäß



Das bringt der GYMSTICK™

- Kraftausdauertraining
- Verbesserte Koordination
- Gleichgewichtsschulung
- Mehr Flexibilität
- Cardiovasculäre Fitness
- Fettverbrennung
- Muskelförderung
- Komplexe Bewegungsabläufe
- Ganzkörperstabilisation
- Körperspannung
- Bekämpfung von Rückenproblemen
- Für jede Leistungs- und Altersstufe
- Fachlich gute (kostenlose) Einschulung bei Kauf