



Deutschland – Land der Ideen

- Gibt es sie wirklich noch – Neuerungen, die sinnvoll sind?
- Was ist innovativ?
- ...und gibt es wirklich noch Unternehmer?
Menschen, die Ihre Ideen geplant und mit Investition
in sinnvolle Produkte, Made in Germany, umsetzen?

Davon handelt diese Präsentation.

Viel Vergnügen - denn wir setzen auf Sie!

stickWEIGHTS
Gewichte dran - Gewicht runter



Nordic Walking ist eine

populäre,

leicht erlernbare,

gesellige Sportart,



die rasch zu merklichen Trainingsergebnissen führt.



Ist erst einmal ein gewisser Trainingseffekt erzielt,
stellen sich so Einige die Frage:

Wie kann ich sinnvoll weiter trainieren?

stickWEIGHTS
Gewichte dran - Gewicht runter



...längere Strecken laufen?



stickWEIGHTS
Gewichte dran - Gewicht runter



...öfters laufen?

Täglich oder gar mehrmals täglich?

stickWEIGHTS

Gewichte dran - Gewicht runter



...schneller laufen?

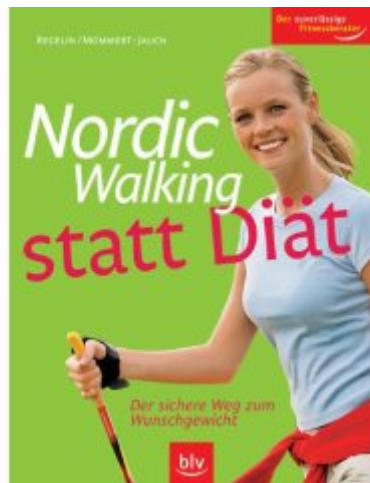


stickWEIGHTS

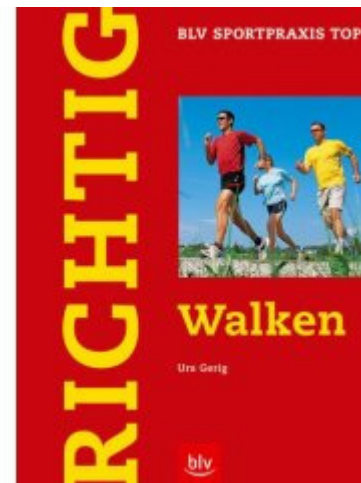
Gewichte dran - Gewicht runter



... in Fachbüchern und Ratgebern gibt es Hinweise auf die Nutzung von Trainingsgewichten



Regelin/Mommert-Jauch
Nordic Walking statt Diät
blv Verlag
ISBN 3-8354-0009-6



Urs Gerig
Richtig Walking
blv Verlag
ISBN 3-405-16823-6

Textausschnitt
TEXTTEXTTEXTTEXT
TEXTTEXTTEXTTEXT
TEXTTEXTTEXTTEXT
TEXTTEXTTEXTTEXT
TEXTTEXTTEXTTEXT
TEXTTEXTTEXTTEXT

stickWEIGHTS

Gewichte dran - Gewicht runter



..doch Vorsicht beim Nordic Walking mit Gewichten an Handgelenken, Beinen oder direkt am Körper....

Trainingsgewichte am Körper, in der Form von Gewichtswesten oder Gewichtsbändern an den Armen oder Beinen, erhöhen das Laufgewicht des Trainierenden und belasten so permanent den Band- und Gelenkapparat.



stickWEIGHTS
Gewichte dran - Gewicht runter



Wir bieten nun erstmals die **stickWEIGHTS**.

Diese Trainingsgewichte sind speziell für das Nordic Walking sowie alle Sportarten, die einen aktiven Stockeinsatz erfordern, wie Nordic Blading, Nordic Skating, Nordic SnowShoe Walking, Langlaufen, u.a.





stickWEIGHTS – Das Fitness-Studio am Stock

Warum die Gewichte an den Stöcken und nicht am Körper

Die **stickWEIGHTS** an den Stöcken haben eine wechselseitige Wirkung auf die Körperseiten.

Wenn der hinten stehende Stock mit entsprechendem Kraffteinsatz angehoben, dynamisch nach vorne bewegt und aufgesetzt wird, ist der andere Stock am Boden abgesetzt und wird überlaufen.

Durch diese rhythmische Pendelbewegung wird der Körper Gelenk- und Bänder schonend be- und entlastet.

Nach dem Absetzen des einen Stockes wird die eine Körperseite entlastet, während die andere Körperseite muskuläre Arbeit leisten muss.



Wirkung der stickWEIGHTS im Überblick

- der Fettstoffwechsel wird angeregt - der gesamte Stoffwechsel verbessert
- das Training des Herz-/Kreislaufsystems wird erhöht
- Blutdruck und Cholesterolin werden reguliert
- Verspannungen werden, vorausgesetzt die Technik stimmt, gelöst
- der Muskelaufbau und die Stabilität der Gelenke wird verstärkt
- durch den entlastenden und belastenden Reiz auf die Gelenke wird der Gelenkknorpel besser mit Nährstoffen versorgt (Schwammeeffekt)
- die Beweglichkeit wird gesteigert
- die konditionellen Fähigkeiten werden gestärkt, Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit



Wirkung der stickWEIGHTS –Kurzbeschreibung

Das beidseitige Benutzen von Stöcken bestimmte den Bewegungsablauf des gesamten Körpers, besonders natürlich im Schultergürtel und in den Armen.

Da bei jedem Schritt durch den beidseitigen Stockeinsatz eine begrenzte Arm- und Schulterbewegung erforderlich ist, bietet sich die Möglichkeit zusätzlich mit Gewichten an den Stöcken, die entsprechende Muskulatur im Arm- und Oberkörperbereich zu zusätzlich zu trainieren.

Diesen Muskeleinsatz kann man entsprechend der Ausgangssituation und des Trainingsziels über das eingesetzte stickWEIGHTS steuern.

Im Fall einer medizinischen-therapeutischen Indikation sollte der Einsatz der stickWEIGHTS mit dem Arzt, Physiotherapeuten oder Nordic Walking Instructor besprochen werden.

Anmerkung:

Bei einer durchschnittlichen Schrittlänge von 0,7m wird jeder Arme ca. 700mal pro gelaufenen Kilometer eine Pendelbewegung ausführen. Nun kann man sich vorstellen welcher Trainingseffekt entsteht, wenn diese Pendelbewegung mit den stickWEIGHTS entsprechend erschwert wird. (700 x 150gr. = 105kg!)



Der Nutzen der stickWEIGHTS für Ausbilder und Instruktoren

>Durch die stickWEIGHTS Produkte werden die Stöcke in der jeweiligen Sportart zu einem Fitnesscenter und können methodisch und ganz individuell je nach angestrebtem Ziel für den Benutzer eingesetzt werden.

>Dem Instruktor eröffnet sich dadurch die Möglichkeit neue, zum Beispiel indikationsbezogene Kurse für Einzelpersonen oder Gruppen am Markt anzubieten. Mit dem Verkauf der stickWEIGHTS Produkte besteht die Möglichkeit ein sinnvolles Zusatzgeschäft zu generieren.

>Mit den stickWEIGHTS Produkten an den Stöcken haben Instruktoren und Therapeuten ein neues Werkzeug an der Hand um bei entsprechenden Störungen des Bewegungsapparates rehabilitativ und natürlich auch präventiv arbeiten zu können.

Es wird von stickWEIGHTS angestrebt mit entsprechenden Fachleuten Trainingsprogramme und die dazugehörigen Broschüren und das Buch „stickWEIGHTS und mehr ... - Das Fitnesscenter Stock – zu entwickeln. Somit kann der Instruktor und Therapeut bei seinen Schülern und Patienten professionell auftreten.

stickWEIGHTS

Gewichte dran - Gewicht runter



stickWEIGHTS – zwei Gewichtsklassen

Wir bieten zur Erreichung der individuellen Trainingsziele die **stickWEIGHTS** in zwei Gewichtsklassen an:

stickWEIGHTS 150

1 Paar: 2 x 150gr.



stickWEIGHTS 300

1 Paar: 2 x 300gr.



stickWEIGHTS
Gewichte dran - Gewicht runter



Mit sportlichen Grüßen!

Robert Krauss

Postberg 20
94086 Bad Griesbach
T. 08532 9253 0
M. 0171 723 27 23

Holger Brian Fritzsche



Pasinger Heuweg 89
80999 München
T. 089 8125424
M. 0172 6843722

www.stickWEIGHTS.com
gewichtedran@stickweights.de

©2006 stickWEIGHTS
Robert Krauss & Holger Brian Fritzsche

stickWEIGHTS
Gewichte dran - Gewicht runter



Diese PowerPoint Präsentation steht für den Zweck der Information und Bildung kostenlos zur Verfügung.

Die Verwendung auf anderen Datenträgern oder für kommerzielle Zwecke ist nicht gestattet.