



DER OUTDOOR-SPORT

FÜR ALLE

www.nordic-cross-trainer.de



NORDIC-CROSS-TRAINING – DER OUTDOOR-SPORT FÜR ALLE

Der Nordic-Cross-Trainer ist ein Sportgerät, das die Vorteile von Nordic-Walking-Stöcken mit den Effekten eines Crosstrainers vereint. Der Nordic-Cross-Trainer macht Ihr Sportprogramm besonders effektiv und gleichzeitig schonend. Ideal für alle vom Sporteinsteiger bis zum Sportprofi.



SIGNIFIKANT GESTEIGERTE HERZFREQUENZ

Der Nordic-Cross-Trainer ermöglicht ein intensives und damit wirksames Herz-Kreislauftraining.



ERHÖHTER ENERGIEVERBRAUCH

Das Training verbraucht bis zu 20 % mehr Energie als beim Walking, weil bei der Abdruckbewegung zusätzliche Muskelgruppen beteiligt sind.



EFFEKTIVE AUFRICHTUNG DES OBERKÖRPERS

Die ergonomisch geformten Sportstöcke nehmen das Körpergewicht optimal auf – ein aufrechtes und entlastendes Walking ist gesichert.



MOBILISIERTE WIRBELSÄULE

Die wechselseitige Vor- und Rückschwungbewegung und die damit verbundene Rotation im Schultergürtel mobilisiert die Wirbelsäule.



SCHONUNG DER GELENKE

Der Nordic-Cross-Trainer reduziert Stöße und Schläge und schont den Bewegungsapparat spürbar.



GANZHEITLICHES KRAFTTRAINING

Weil bei der Abdruckbewegung zusätzliche Muskelgruppen beteiligt sind, werden bis zu 90 % der Körpermuskulatur gleichzeitig trainiert.



WER HAT'S ERFUNDEN?

Der Bonner Orthopäde und Sportmediziner Dr. Georg Kaue entwickelte ein Trainingsgerät, das ein aufrechtes, entlastendes Walking ermöglicht: den Cross-Shaper – der Beitrag vom MDR (www.nordic-cross-trainer.de) stellt dieses Sportgerät vor.

Inzwischen ist dieses Sportgerät technisch noch weiter optimiert und heißt Nordic-Cross-Trainer. Der Effekt bleibt der gleiche: ein kompaktes Ganzkörpertraining für jedes Fitness-Level.

NORDIC-CROSS-TRAINING – EIN EFFEKTIVES GANZKÖRPERTRAINING

Das Training mit dem Nordic-Cross-Trainer eignet sich für die meisten Sport-Typen, denn die Trainingsintensität lässt sich individuell anpassen und die Trainingseinheiten lassen sich gut in den Alltag integrieren. 30 bis 60 Minuten pro Einheit 2- bis 3-mal in der Woche genügen für ein umfassendes Trainingsprogramm.

ENTLASTEND



Beim Training mit dem Nordic-Cross-Trainer positioniert der Sportler seine Unterarme auf zwei Schalen. Die zwei ergonomisch geformten Sportstöcke mit Rädern am unteren Ende nehmen dadurch das Körpergewicht optimal auf. Das ermöglicht ein Training, das deutlich weniger belastet. Der Körper ist zudem deutlich aufgerichteter als beim herkömmlichen Walking.

GELENKSCHONEND



Das Nordic-Cross-Training ermöglicht ein tägliches, effektives Ganzkörpertraining auf höchstem Niveau, ohne die Gelenke zu stark zu belasten. Denn weil sich der Trainierende über die Armschalen abdrückt, reduzieren sich Stöße und Schläge auf Gelenke und Skelettmuskulatur. Das schont sowohl den aktiven als auch den passiven Bewegungsapparat spürbar. Die Muskeln werden gelenkschonend stimuliert.

UMFASSEND



Nordic-Cross-Training entspricht der Empfehlung von Sportmedizinern, das Ausdauertraining mit einem Krafttraining zu kombinieren. Die Trainingsintensität ist durch die einstellbare Widerstandskraft der Gummiexpander schnell und individuell auf die Bedürfnisse des Trainierenden abstimmbare. Somit bleibt die Herzfrequenz dauerhaft in einem günstigen Pulsbereich.

EFFEKTIV



Nordic-Cross-Training garantiert einen hohen Energieverbrauch, weil bei der Abdruckbewegung zusätzliche Muskelgruppen beteiligt sind. Besonders der Oberkörper bewegt sich mehr als beispielsweise beim Walking. Bis zu 90 % der Körpermuskulatur können so gleichzeitig trainiert werden. Nordic-Cross-Training optimiert zusätzlich Koordination und Motorik.

GANZHEITLICH



Nordic-Cross-Training verbessert das Herz-Kreislauf-System. Der Sportler profitiert von einer erhöhten Durchblutung und einem optimierten Stoffwechsel. Die Leistungsfähigkeit der Lunge kann sich steigern, die sportliche Betätigung an der frischen Luft ist ideal für ein starkes Immunsystem. Erhöhte Blutzucker- und Blutfettwerte können sich positiv entwickeln.

FÜR ALLE



Ob Freizeit-, Gesundheits- oder Leistungssportler, für den Einstieg, als Unterstützung bei einer Rehabilitation oder als Ausgleichstraining: Nordic-Cross-Training eignet sich für alle, da sich die Trainingsintensität individuell einstellen lässt. Auch Tempo und Krafteinsatz können an das Fitness-Level jedes einzelnen angepasst werden, so dass sowohl Ungeübte als auch Durchtrainierte einen Trainingseffekt spüren.



WWW.NORDIC-CROSS-TRAINER.DE

Überreicht durch:

