

GYMSTICK - PRZYBÓR GIMNASTYCZNY

Niezwykle wszechstronny i skuteczny przybór gimnastyczno-rehabilitacyjny o bardzo szerokich zastosowaniach.

- wykonany z włókna szklanego, długość 130 cm
- piankowe uchwyty
- 2 gumy z wytrzymałymi materiałowymi pętlami na obu końcach
- gumowe korki na obu końcach przyboru, służące do mocowania gum

W zestawie:

- pokrowiec zabezpieczający
- instrukcja oraz plakat z zestawem ćwiczeń

Dostępnych jest pięć rodzajów przyboru:

- zielony (opór do 10 kg) - rehabilitacja oraz osoby starsze
- niebieski (opór do 15 kg) - juniorzy, kobiety
- czarny (opór do 20 kg) - ćwiczące kobiety, mężczyźni
- srebrny (opór do 25 kg) - sprawni mężczyźni, atleci
- złoty (opór do 30 kg) - kulturyści, sportowcy wyczynowi



Gymstick teleskopowy

- 3-częściowy, teleskopowy (składany), wykonany z włókna szklanego z szybkim mechanizmem blokowania
- maksymalna długość: 114cm, minimalna: 72cm
- 2 gumy z wytrzymałymi materiałowymi pętlami na obu końcach
- gumowe korki na obu końcach przyboru do mocowania gum

W zestawie:

- pokrowiec zabezpieczający
- instrukcja oraz plakat z zestawem ćwiczeń

Gymstick Aqua

Przybór do ćwiczeń w wodzie, szczególnie przydany podczas zajęć aqua fitness.

W zestawie:

- pokrowiec zabezpieczający
- instrukcja oraz plakat z zestawem ćwiczeń



www.gymstick.info



Gymstick - akcesoria

Torby Gymstick 15-20 lub 45 kompletów Gymstick.

Kolor czerwony.



Torba Gymstick Nordic Walking 15-20 lub 45 kompletów Gymstick.

Kolor zielony.



Gumy treningowe do przyborów Gymstick i Gymstick Aqua



Rękawice



www.gymstick.info

GYMSTICK PRZYBORY FITNESS

Piłka gimnastyczna
Piłka owalna
Piłka Pilates
Pierścień Pilates
Taśmy Pilates
Zestaw Pilates
Door Gym
Wioślarz
Kule 1 kg
Mata z torbą
Ekspandery
Skakanka
Rączki do ćwiczeń (push up)
Talerz do balansowania



GYMSTICK NORDIC WALKING

Walker One



Wykonany z włókna szklanego.
Wygodna rękojeść z tworzywa.
Długość: 100 - 135 cm (co 5 cm).
Kolor czarny.

Walker Two



Wykonany z włókna szklanego.
Wygodna rękojeść z tworzywa.
Długość: 100 - 135 cm (co 5 cm).
Kolor czerwony.

Fit Walker



Zawartość włókna węglowego: 20%.
Wygodna rękojeść korkowa.
Długość: 100 - 135 cm (co 5 cm).
Kolor srebrny.

Pro Walker



Zawartość włókna węglowego: 20%.
Wygodna rękojeść korkowa.
Długość: 100 - 135 cm (co 5 cm).
Kolor złoty.

Gumy oporowe do kijów Nordic Walking

Gumy pozwalają przekształcić dowolne kije Nordic Walking w przybór Gymstick. Gumy zaczezione z jednej strony o kije, a drugiej o stopy dają nam wiele możliwości wzmocnienia mięśni. Otrzymujemy np. sztangę, która stwarza opór od jednego do kilkudziesięciu kilogramów, a sama waży niespełna pół kilograma. Zastosowanie gum oporowych zdolnych przekształcić dowolne kije, nie tylko przeznaczone do Nordic Walking, ale również trekkingowe i narciarskie, w kompletny przybór gimnastyczny, pozwala na kompleksowy trening, możliwy do przeprowadzenia praktycznie w każdej chwili i w każdych warunkach.



GYMSTICK POWER WHEELZ

Power Wheelz to najnowszy produkt z rodziny Gymstick, będący połączeniem gum oporowych i kółek treningowych. Powstały w ten sposób hantle ważące kilkadziesiąt dekagramów, a zastępujące ich stalowe odpowiedniki. Guma stawiająca opór do kilkudziesięciu kilogramów, zakończona z jednej strony rączką, a z drugiej pętlą na stopę, zmieści się nawet w niewielkiej torbie. Ponadto jeden przybór pozwala na ćwiczenia z różnym obciążeniem (większą siłą oporu uzyskujemy przez nawinięcie gumy na rączkę) bez konieczności sięgania po kolejne hantle.



Dostępnych jest pięć rodzajów przyboru:

- zielony (opór do 10 kg) - rehabilitacja oraz osoby starsze
- niebieski (opór do 15 kg) - juniorzy, kobiety
- czarny (opór do 20 kg) - ćwiczące kobiety, początkujący mężczyźni
- srebrny (opór do 25 kg) - sprawni mężczyźni, atleci
- złoty (opór do 30 kg) - kulturyści, sportowcy wyczynowi

XCO

Zastosowanie najnowszej techniki pozwoliło uzyskać wszechstronny przybór nadający się do ćwiczeń w sali oraz na świeżym powietrzu. Ćwiczenia z XCO poprawiają wszystkie główne cechy motoryczne, takie jak: siła, zwinność, wytrzymałość, koordynacja i elastyczność. XCO jest szczególnie przydatny podczas spacerów i biegów, ponieważ angażuje wszystkie mięśnie górnej części ciała. Zwiększa to znacznie skuteczność i efektywność treningu. Wpływa również na zwiększenie spalania tłuszczu. Według najnowszych badań przeprowadzonych w Instytucie Fizyki Medycznej Uniwersytetu Erlangen-Nuernberg, dzięki XCO spalanie kalorii wzrasta o ok. 33 proc.



XCO to tuba o długości kilkunastu centymetrów i średnicy ok. pięciu centymetrów, wypełniona granulatem. Podczas ruchu zawartość tuby przesuwana jest w kierunku jednego z końców przyboru. Konstrukcja przyboru zmusza ćwiczącego do wykonania szybkich ruchów z energicznym zatrzymaniem. Potrzebujemy do tego więcej energii (o ponad 30 proc.) niż w przypadku klasycznych przyborów jak np. hantle. XCO waży natomiast niewiele ponad 600 gramów.



ONE WAY NORDIC WALKING - KIJE I AKCESORIA

Mania 600



Elastyczny, wytrzymały, lekki.
Kompozyt włókna węglowego i szklanego.
Wygodna rękojeść z tworzywa.
System wypinania "rękawiczki" - AV.
Szpic wykonany z hartowanej stali.

Mania 730



Elastyczny, wytrzymały, lekki.
Zawartość włókna węglowego - 30%.
Wygodna rękojeść korkowa.
System wypinania "rękawiczki" - AV.
Szpic wykonany z hartowanej stali.

Hope 750



Elastyczny, wytrzymały, lekki.
Zawartość włókna węglowego - 50%.
Wygodna rękojeść korkowa.
Wygodny system wypinania "rękawiczki" - CP (Click Point).
Szpic wykonany z hartowanej stali.

Mania 770



Elastyczny, wytrzymały, lekki.
Zawartość włókna węglowego - 70%.
Wygodna rękojeść korkowa.
Wygodny system wypinania "rękawiczki" - CP (Click Point).
Szpic wykonany z hartowanej stali.

Mania 7 max



Elastyczny, wytrzymały, lekki.
Zawartość włókna węglowego - 70%.
Wygodna rękojeść korkowa.
Wygodny system wypinania "rękawiczki" - CP (Click Point).
Szpic wykonany z hartowanej stali.

Kije teleskopowe



Trzyczęściowy kij aluminiowy.
Zakres długości: 100 - 135 cm.
Wygodna rękojeść korkowa.
Wygodny system wypinania "rękawiczki" - AV.
Szpic wykonany z hartowanej stali.

ONE WAY

Pas z bidonem



"Buciki"



Szpic



Rękawiczki



Torba (20-30 par kijów)



Więcej informacji o sprzęcie fitness
oraz nowoczesnych formach ruchu:

www.aktivpro.pl

www.gymstick.info

www.nordicwalking.edu.pl



Xco[®]
xco-trainer.pl

POLSKA
GYMSTICK[™]
www.gymstick.info

Sklep internetowy:
sklep.aktivpro.pl
sklep@gymstick.info
tel: (22) 215-76-25
tel. kom: 698-135-619

Szkolenia i kursy:

Kursy na instruktorów rekreacji ruchowej
z uprawnieniami ministerialnymi.

Szkolenia instruktorów i przewodników
Nordic Walking.

Szkolenia instruktorów Gymstick.

Szkolenia instruktorów XCO.



www.aktivpro.pl

Fundacja Aktywni
www.aktwywni.info
kursy.aktivpro.pl/szkolenia/
szkolenia@aktwywni.info
tel. (22) 215-76-23,
(22) 497-67-55
(22) 839-06-11