

Ergometer Training im Winter

Paddlelite für den Sportler

Rumpfrotations- und Herz-Kreislauf-Training.

Beim Paddeln wird der Rumpf in eine stetige Rotationsbewegung versetzt, wodurch die schräge Bauchmuskulatur und die Muskulatur der Lendenwirbelsäule gestärkt werden. Gleichzeitig wird der Rücken stabilisiert. Das Training mit Paddlelite aktiviert und trainiert ganze Funktionsketten: Es fordert und fördert den gesamten Körper und ist somit auch ein hervorragendes Herz-Kreislauf-Training.

Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer.

Paddlelite kompensiert die durch häufiges Sitzen hervorgerufene Mangelnutzung des Bewegungsapparates. Durch regelmäßiges Paddeln holst du dir die fehlende Fitness zurück.

Ein kräftiger Rücken.

Paddlelite trainiert Kraft und Ausdauer ebenso wie die Koordination komplexer Bewegungsabläufe - ohne dabei den Rücken und den gesamten Körper einer verschleißenden Last auszusetzen: die wichtigsten Voraussetzungen für einen starken Rücken und ein effizienter Ansatz bei Rücken- und Wirbelsäulenproblemen.

Ein starker Geist.

Das Training mit Paddlelite beansprucht nicht nur den gesamten Körper, sondern auch den Geist. Die ausdauernde rhythmische Bewegung baut Stress und Anspannung ab und verbessert die Atmung.

Wer möchte, kann durch den Herbst/Winter von dieser Gelegenheit profitieren und sich auf unserem Paddlelite fit halten. Wir bieten dir das zum Preis von:

Sfr. 50.- von Oktober bis Dezember 2011

Je nach Nutzung führen wir das Angebot auch im Januar weiter.

Gratis Einführung:

Donnerstagabend 18.00 Uhr bei Schenk Sport in Roggwil. Du kannst dir da auch gleich dein erstes WinterAbo sichern.

Besten Dank für eine kurze Anmeldung.

Beat