

INNOVATIVES DESIGN FÜR MAXIMALE PERFORMANCE

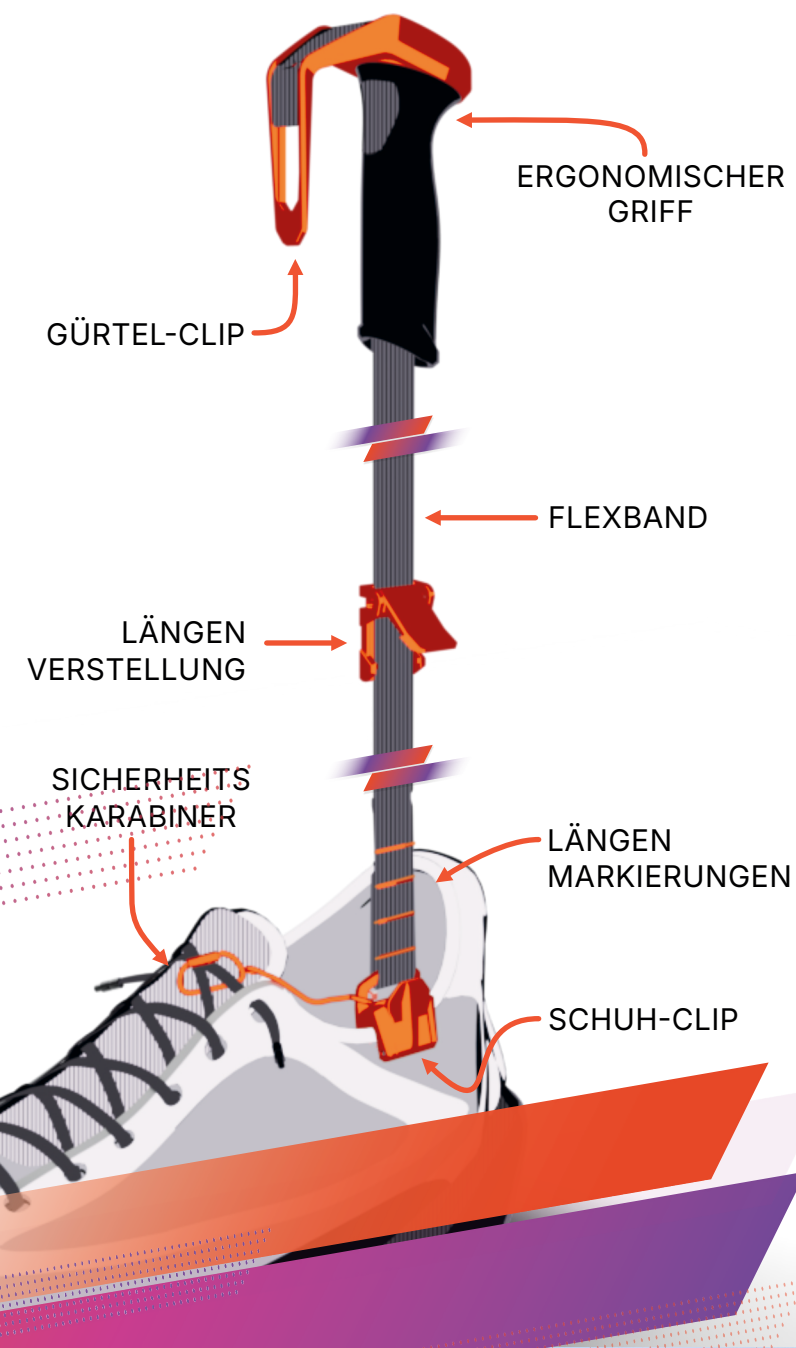
► DIE RICHTIGE ANWENDUNG

Der Powerwalker wurde für einen korrekten Bewegungsablauf entwickelt. Daher gibt es einen linken und einen rechten Powerwalker.

Die Griffe sind mit den Symbolen **R** und **L** an der Oberseite gekennzeichnet. Nachdem Du den Powerwalker-Griff richtig ausgerichtet hast, musst Du noch den Befestigungsclip am Schuhrand montieren und den Sicherheitskarabiner an den Schuhbändern befestigen.

Im letzten Schritt kannst Du über den Bandversteller die Bandlänge und somit den Bandwiderstand individuell bzw. nach Deinen körperlichen Bedürfnissen einstellen. Die Markierungen am Band dienen Dir zur Orientierung für eine gleichmäßige links-rechts Bandlänge.

Gerne kannst Du aber auch die Bänder für Dein Balance-Training unterschiedlich einstellen! Wir empfehlen Dir für den Anfang die längste Band-Einstellung auf beiden Seiten. Mit fortlaufendem Training wirst Du schnell zu einer kürzeren Band-Einstellung wechseln.



► DAS POWERWALKER-TRAINING

Die Bewegung des Powerwalken ist selbsterklärend! Das Training entspricht einem kontinuierlichen Bewegungsablauf bei dem Du, wie beim schwingvollen Gehen, wechselseitig die Arme und Beine nach vorne und hinten bewegst.

Ein wesentlicher Unterschied ist aber, dass die elastischen Bänder die Verbindung zwischen Armen und Beinen herstellen und dadurch auch die Muskulatur speziell gestärkt wird!

Bewege Dich im Rhythmus und Du wirst schnell feststellen, dass Deine Armmuskulatur anspricht, die Balance verbessert und Deine Schultermuskulatur dadurch gestärkt wird.

In unserem Trainingsvideo erhältst Du einen Überblick über die vielen weiteren Möglichkeiten mit dem Powerwalker.

RUN - WALK - WORKOUT: Mit dem Powerwalker bleibst Du fit – bei jedem Wetter, das ganze Jahr!

NORDIC WALKING? WAR GESTERN!

► WARUM POWERWALKEN?

Der Powerwalker bietet dem Nutzer eine riesige Zahl an Trainingsmöglichkeiten im Bereich Aufwärm-, Dehnungs-, Konditions- und Leistungstraining.

Neben vorgegebenen Übungen zur Kräftigung des gesamten Stütz- und Bewegungsapparates, kannst Du der Kreativität freien Lauf lassen.



► POWERWALKER - WALK! RUN! WORKOUT!

Du möchtest Dich an der frischen Luft bewegen und dabei gleichzeitig Deine Arme und Deinen Rücken trainieren?

Der Powerwalker bietet Dir alle diese Möglichkeiten und noch vieles mehr!
Das bereits bekannte Powerwalking erfolgt durch eine erhöhte Schrittfrequenz und durch den kraftvollen und wechselseitigen Einsatz der Arme und Beine.

Der Powerwalker ermöglicht einen fließenden, gelenkschonenden und dynamischen Bewegungsablauf.

ERLEBE BEWEGUNG NEU
UND SPÜRE DEN
UNTERSCHIED WENN
ARME UND BEINE
ZUSAMMENARBEITEN!



TRAININGSÜBERSICHT



DEIN TÄGLICHER BEGLEITER
FÜR EIN AKTIVES LEBEN!

TRAININGSMÖGLICHKEITEN MIT DEM POWERWALKER

Der Powerwalker ist Dein multifunktionelles Trainingsgerät: Neben dem klassischen Powerwalken kannst Du Deine körperliche Fitness durch unser geprüftes Trainingsprogramm steigern!

Wir wünschen Dir viel Erfolg und Freude mit Deinem Powerwalker!

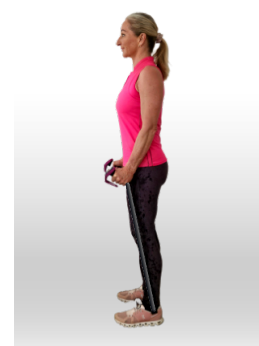


► BASIC-TRAINING

GEEIGNET FÜR ANFÄNGER

Das Basic-Trainingsprogramm ist ideal für Einsteiger, um mit einem strukturierten Plan und der richtigen Technik zu starten. Die grundlegenden Übungen bilden das Fundament für den Muskelaufbau.

Durch regelmäßiges Basic-Training mit dem Powerwalker wird die „Alltagskraft“ verbessert, was alltägliche Bewegungen wie das Tragen schwerer Einkäufe oder Treppensteigen spürbar erleichtert.



BIZEPS CURLS

- Griff neutral greifen
- Gerade stehen
- Ellbogen am Körper halten
- Aus neutraler Position nach oben ziehen



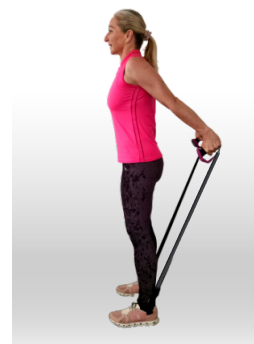
RUDERN

- Griff neutral greifen
- Knie nicht über die große Zehe bringen
- Den Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule halten
- Bauchspannung
- Gestreckte Arme bis in den rechten Winkel ziehen



KNIEBEUGEN

- Oberarme nahe vom Oberkörper halten
- Griff neutral greifen
- Schulterblätter aktiv zusammen ziehen
- Knie nicht über die große Zehe bringen
- Knie beugen
- Den Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule halten
- Bauchspannung



TRIZEPSDRÜCKEN

- Griff neutral greifen
- Aus dem rechten Winkel (Ellbogen liegen am Oberkörper an) nach hinten durchstrecken
- Bauchspannung
- Hüftbreit stehen



BUTTERFLY

- Hüftbreit stehen
- Bauchspannung
- Ellbogen über Handgelenk einstellen
- Arme drehen Richtung Brustbein



SCHULTERZIEHEN

- Hüftbreit stehen
- Bauchspannung
- Griff waagrecht mit den Handflächen nach unten greifen
- Griffe am Körper entlang zur Schulter hochziehen

► BALANCE-TRAINING

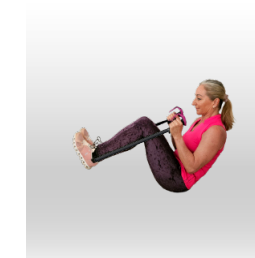
GEEIGNET FÜR ANFÄNGER BIS FORTGESCHRITTENE

Das Balance-Training mit dem Powerwalker erfordert ein hohes Maß an Gleichgewicht, da die Herausforderung darin besteht, eine instabile Position aus eigener Kraft stabil zu halten. Die koordinative Fähigkeit des Gleichgewichts schützt vor sturzbedingten Verletzungen. Eine Verbesserung der Balance hilft dabei, Stürze zu verhindern – und das bis ins hohe Alter!



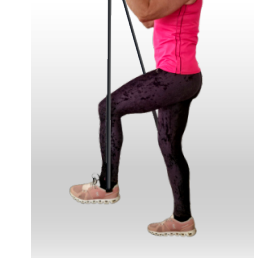
SCHWEBESITZ

- Arme nahe am Körper halten
- Beine parallel zum Boden strecken und wieder beugen
- Griff neutral greifen



SCHWEBESTAND WAAGE

- Schwebestand halten
- Den Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule halten
- Bauchspannung
- Bein parallel zum Boden halten



BALANCE EINBEINIG

- Einbeinstand halten
- Ellbogen am Körper halten
- Arme im rechten Winkel halten
- Zehen leicht anziehen
- Bauchspannung



► FUNCTIONAL-TRAINING

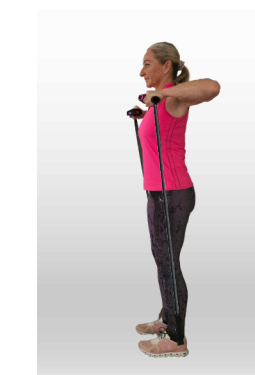
GEEIGNET FÜR ANFÄNGER & FORTGESCHRITTENE

Mit dem Functional-Trainingsprogramm stärkst Du Deine Balance, Koordination und Körperspannung! Das Training kombiniert Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und dem Einsatz der Powerwalker-Bänder. So verbesserst Du gezielt Deine Körperspannung und koordinativen Fähigkeiten.



BREITER SQUAT

- In der tiefen V-Kniebeuge Bizeps Curls absolvieren
- Knie nicht über die große Zehe bringen
- Ellbogen am Körper halten
- Bauchspannung
- Den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten
- Griff waagrecht, mit der Handfläche nach oben greifen
- Durch die V-Stellung zeigen die Zehen nach außen



AUSFALLSSCHRITT

- Bauchspannung
- Den Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule halten
- Griff neutral greifen
- Ausfallschritt-Sprünge - Knie nicht über die große Zehe bringen
- Ellbogen nahe am Körper halten



HAMPELMANN

- Hampelmann-Sprünge absolvieren
- Hände dynamisch während des Sprungs
- leicht über die Waagrechte bringen
- Bauchspannung
- In eine V-Stellung springen, dh. die Zehen drehen leicht nach außen



TEILEN SIE IHRE POWERWALKER-ÜBUNGEN MIT UNS



POWERWALKER



POWERWALKER



WWW.POWER-WALKER.EU



SHOP@POWER-WALKER.EU

**POWER
WALKER®**