



WIRBELSTROMBREMSSYSTEM
BIETET 11 MAGNETISCHE
WIDERSTANDSEINSTELLUNGEN

ÜBERWACHUNG DER HERZFREQUENZ
POLAR H9 BRUSTGURT
GELIEFERT



**SEHR HOHE
KALORIENVERBRENNUNG**
BEIM KLETTERN WERDEN
MEHR KALORIEN VERBRANNT
ALS BEI JEDER ANDEREN
AKTIVITÄT



GANZKÖRPER-WORKOUT
BEIM KLETTERN WERDEN
MEHR MUSKELGRUPPEN
BEANSPRUCHT ALS BEI JEDER
ANDEREN AKTIVITÄT



COMPUTERKONSOLE
ZEIGT ALLE TRAININGSDATEN AN
VIRTUELLE WAHRZEICHEN



**GEPOLSTERTE, SCHWEBENDE
HANDLÄUFE**
FÜR KOMFORT UND SICHERHEIT
BEI DER VERWENDUNG ALS
STEPPER



KONTRALATERALE BEWEGUNG
DIE NÜTZLICHSTE BEWEGUNG
FÜR DIE MENSCHLICHE
PHYSIOLOGIE

*"Das ist genau die Fitness,
die Sie brauchen!"*

MERKMALE

- STEPPER UND CLIMBER IN EINEM
- SEHR HOHE KALORIENVERBRENNUNG
- GANZKÖRPER-WORKOUT
- EINSTELLBARER WIDERSTAND
- KONTRALATERALES BEWEGUNGSMUSTER
- SEHR GERINGES VERLETZUNGSRISIKO
- ÜBERWACHUNG DER HERZFREQUENZ
- DENKMAL- UND BERG-HERAUSFORDERUNGEN



VERSA CLIMBER SM-M (MAGNETIC)

ÜBERLEGENES CARDIO- UND KRAFTTRAINING

WARUM KLETTERN?

KONTRALATERALE BEWEGUNG:

- STABILISIERE IHRE GANGKOORDINATION BEIM GEHEN - STÄRKT DIE RUMPFMUSKULATUR
- BELEBT IHREN KÖRPER UND BERUHIGT IHREN GEIST - LÖST ANSPANNUNG UND STRESS
- VERBESSERT IHRE AUGENFÜHRUNGSFÄHIGKEITEN - WICHTIG FÜR KONZENTRATION, LESEN UND SCHREIBEN
- VERBESSERT DAS DENKEN DES GESAMTEN GEHIRNS - IHRE LINKE UND RECHTE HEMISPHERE ARBEITEN ZUSAMMEN
- ENTWICKELT DIE PROPRIOZEPTION - IHR RÄUMLICHES UND KINÄSTHETISCHES BEWUSSTSEIN

SEHR HOHER KALORIENVERBRAUCH:

BEIM KLETTERN WERDEN IN KÜRZERER ZEIT MEHR KALORIEN VERBRANNT ALS BEI JEDER ANDEREN CARDIO-AKTIVITÄT (LAUFBAND, SPINNING, RUDERN). STUDIEN DER ZEITSCHRIFT MEN'S HEALTH HABEN GEZEIGT, DASS BEIM KLETTERN 22,3 KALORIEN PRO MINUTE VERBRANNT WERDEN, WÄHREND BEI BELIEBTE FARRAD-, LAUFBAND- UND RUDERKURSEN ZWISCHEN 13 UND 14 KALORIEN PRO MINUTE VERBRANNT WERDEN. STUDIEN HABEN AUSSERDEM GEZEIGT, DASS KLETTERN EINEN HÖHEREN VO2MAX HERVORRUFT ALS RUDERN ODER LAUFEN

VERBESSERTER KÖRPERHALTUNG:

DIE KÖRPERHALTUNG IST BEI JEDEM TRAINING WICHTIG, GANZ GLEICH, WELCHES ZIEL SIE VERFOLGEN, SEI ES SPORTLICHE LEISTUNG, GEWICHTSABNAHME, HEILUNG VON VERLETZUNGEN ODER STRESSABBAU. EINE BESSERE KÖRPERHALTUNG FÜHRT IMMER ZU BESSEREN/ SICHEREREN ERGEBNISSEN. EINE AKTIVE UND AUFRECHTE HALTUNG BEIM KLETTERN BEANSPRUCHT ZUGLEICH DIE KÖRPERMITTE. DIE IDEALE KÖRPERHALTUNG BEIM KLETTERN SOLLTE EINE GERADE WIRBELSÄULE BEINHALTEN, VON DER AUS NUR DIE GLIEDMASSEN DRÜCKEN UND ZIEHEN

GELENKSCHONEND:

KLETTERN HAT EINE SEHR GERINGE GELENKSELASTUNG. DA SIE NICHT WIE AUF EINEM LAUFBAND AUF EINER OBERFLÄCHE LANDEN UND SICH VON IHR ABSTOSSEN, WERDEN HÜFTEN, KNIE UND KNÖCHEL FAST NICHT BELASTET. AUF DIESE WEISE KÖNNEN SIE IHRE KARDIOVASKULÄRE FITNESS AUFRECHTERHALTEN UND VERBESSERT, OHNE SCHWACHE GELENKE ZUSÄTZLICH ZU BELASTEN ODER DAS RISIKO EINZUGEHEN, BESTEHENDE VERLETZUNGEN ZU VERSCHLIMMERN. DIES MACHT DAS KLETTERN FÜR PHYSIOTHERAPEUTEN UND SPORTTRAINER SEHR WERTVOLL

MAGNETISCHER WIDERSTAND:

DER WIDERSTAND WIRD DURCH EIN WIRBELSTROMBREMSSYSTEM ERZEUGT - BIS ZU 230 KGF WIDERSTANDSKRAFT. DER EINSATZ VON WIDERSTAND HAT FÜR DEN AUSZUBILDENDEN MEHRERE VORTEILE:

- DURCH DEN WIDERSTAND WIRD DIE STEIGGESCHWINDIGKEIT VERRINGERT, SO DASS SICH DER BENUTZER AUF HALTUNG UND TECHNIK KONZENTRIEREN KANN
- WIDERSTAND WIRD DIE ENTWICKLUNG DER MUSKELMASSE ERHÖHEN
- WIDERSTAND WIRD DIE ENTWICKLUNG DER AUSDAUER ERHÖHEN

DER SM-M VERFÜGT ÜBER 11 VOREINGESTELLTE WIDERSTANDSSTUFEN (0-10), DIE IHNEN MEHR KONTROLLE ÜBER IHR TRAINING UND EIN KONTINUIERLICHES TRAINING ÜBER ZEITEN GEBEN

"Es ist genau die Fitness, die Sie brauchen!"

SPEZIFIKATIONEN

- GRUNDLAGE: 108 CM x 117 CM
- HÖHE: 2,38 M
- MASSE: 60 KG
- STROM: 110 V Wechselstrom / 220 V
- MAX. BENUTZERGEWICHT: 160 KG



BUILT TOUGH



VERSA CLIMBER POLSKA