



## Zeit für Stride



Bedürfnis nach Fitness? Stride Fitness Program, die absolute Neuheit von Gabel, könnte für Sie genau die richtige Lösung sein: Ein balanciertes und spezifisches Trainingsprogramm, einfach und wirksam, das Sie mit der unmittelbarsten, natürlichsten und gesündesten Körpertätigkeit überhaupt dem Gehen- schnell wieder in Form bringt.

Die Beweggründe für die Ausarbeitung des Stride Programms: Die physiologisch belegte Überzeugung, dass es sich um ein einfaches und wirksames Mittel zum Erreichen von hervorragenden Trainingsresultaten handelt. Aus der Sportmedizin, die seit Jahrzehnten Studien über das physiologische Anpassungsvermögen der Berufssportler betreibt, ist bekannt, dass eine mit der Beinbewegung verbundene Armativität, bei der die Rumpfmuskulatur angesprochen wird, die körperliche Leistungsfähigkeit erhöht. Das sind die Voraussetzungen für den Stride, d.h. für das schnelle Gehen mit Stützstöcken. Die Verwendung der Stützstöcke beim Gehen ist mit einer Reihe von gesundheitsfördernden Effekten für den ganzen Körper verbunden, darunter:

- Senken der Herzfrequenz in Ruhestellung und bei Belastungen;
- Vorbeugende Wirkung gegen Osteoporose;
- Verbrauch der Fettstoffreserven und insofern Gewichtsabnahme;
- Kontrolle von erhöhtem Cholesteringehalt im Blut und von Bluthochdruck.

Doch Stride Fitness Program ist viel mehr als schnelles Gehen mit Stöcken, sondern ein regelrechtes Trainingsprogramm mit den unterschiedlichsten Aktivitäten, darunter Stretching, Muskelaufwärmung und Krafttraining anhand einer ganzen Reihe von Übungen und choreografischen Bewegungen, bei denen die Stöcke nützliche Hilfeleisten und die auch in der Sporthalle möglich sind. Die Trainingsaktivität lässt sich für alle Ansprüche und Konditionen personalisieren, egal ob Leistungssportler oder Amateur, Alt oder Jung.



Beim Stride ist nichts einfacher als die ersten Schritte, bei denen Sie anfangs die Stöcke hinter sich "herschleifen" und anschließend allmählich der natürlichen Armschwung anpassen können. Gehen Sie dann dazu über, einen leichten Druck an der vordersten Pendelstelle des Arms auszuüben. Vergrößern Sie die Spanne Ihrer Armbewegungen. Schieben Sie kräftig mit dem Arm, ohne jedoch den Griff fest zu umklammern (bei offener Hand), und verwenden Sie statt dessen die Schlaufe/den Handschuh. Die Spitze des Schubstocks befindet sich auf Fersenhöhe des nach vorn gesetzten Beins. Beenden Sie die Schubbewegung hinter dem Körper, die effizienter ist, wenn der Armdruck vom Anfang bis zum Ende konstant bleibt und wenn Sie den dreiköpfigen Oberarmmuskel zusammenziehen. Rollen Sie die kräftig mitschiebenden Füße von der Ferse bis zur Fußspitze ab. Somit steigern Sie automatisch die Gehgeschwindigkeit. Bedenken Sie, dass ein Stride Ausgang nicht weniger als 20 Minuten dauern sollte, aber ruhig auch mehr als eine Stunde fortgesetzt werdendarf. Nachdem Sie Ihren aeroben Schwellwert mit Hilfe des Herzfrequenzmeters ermittelt haben, können Sie die Intensität Ihrer Leistung unter Kontrolle halten und vorwiegend eine aerobe Tätigkeit betreiben, bei der die gespeicherten Fettstoffe aufgebraucht werden, ohne dass die Milchsäure Müdigkeitserscheinungen in den Muskeln hervorruft.

Maximale Resultate erreichen Sie beim Stride Fitness Program, wenn Sie sich der passende Ausrüstung bedienen. Bei den Stride Stöcken von Gabel wurde besonders auf technische Eigenschaften geachtet, die sowohl die Ansprüche von Einsteigern wie auch von activen Leistungssportlern zu erfüllen vermögen.

**Achtung:** Wie für jede andere Sporttätigkeit sollten Sie auch vor Beginn des Stride Trainingsprogramms Ihren Gesundheitszustand vom Hausarzt kontrollieren lassen.

Zeit für Stride

**Stride**

walk-fit

## FITNESS PROGRAM

Stretching 

Aufwärmung 

Stride 

Kraftprogramm 



## Wahl der Stöcke



- Der Gummipuffer mit seiner Rundung bietet optimale Dämpfung auf allen harten Untergründen.  
- Dank der bewährten Kunststoffqualität gewährleistet der Puffer hervorragende Griffbarkeit.

### FLS - Fit Link System:

Für beide Hände differenzierte Schlaufe: L = links, R = rechts. Wählen Sie zwischen FLS und FLS-D die auf Ihre Hände abgestimmte Größe aus. Zum Austauschen oder Waschen drehen Sie die Schraube am Griffknopf los und streifen Sie die Schlaufe ab. Führen und stellen Sie die Schlaufe gemäß Abbildungen ein. Lassen Sie die Schlaufe ggf. nach jeder Übungssitz trocknen.

### ParaB Walking Tip:

Überprüfen Sie vor Beginn der Übung, ob der ParaB Walking Tip Aufsatz bündig angebracht ist. Verwenden Sie den mitgelieferten Aufsatz stets beim Stride auf harten Böden (Asphalt), um die Stoßbelastungen zu dämpfen. Setzen Sie den ParaB Walking Tip in der Sporthalle zum Schonen des zur Übung verwendeten Bodenbelags auf (z. B. Laufband). Drehen Sie den ParaB Walking Tip in regelmäßigen Abständen, um eine gleichmäßige Abnutzung zu gewährleisten, und tauschen Sie den Aufsatz bei Rillenbildung umgehend aus.



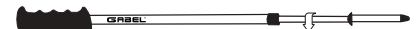
## Stockhöhe

Achten Sie bei der Wahl der Stockhöhe darauf, dass Ihr Ellbogen un 90° angewinkelt ist. Zur ungefähren Berechnung multiplizieren Sie Ihre Körperhöhe mit 0,7.

Die Stöcke sind in Längenabständen von 5 cm erhältlich, so dass die errechnete Stockhöhe auf- oder abgerundet wird (z. B. Körperhöhe = 160 cm, 160 cm x 0,7 = 112 cm, daher Stockhöhe = 115cm).

Wenn Sie die Teleskopstöcke haben:

1- Drehen Sie die Innenseite im uhrzeiger Sinn auf (Open).



2- Stellen Sie auf die gewünschte Höhe ein, überschreiten Sie aber niemals die Marke Stop.



3- Drehen Sie die Innenseite gegen den uhrzeiger zurück (Close).

