

www.gymstick.de

Ihre professionelle Anleitung
für das tägliche Training

Für
GYMSTICK™
Original

Fit mit

GYMSTICK™

simply effective

Vertrieb:
Ludwig Artzt GmbH
Schiesheck 5
D-65599 Dornburg
info@gymstick.de

 **ARTZT**[®]
Produkte für Sport und Gesundheit

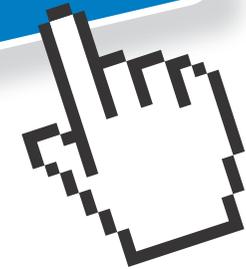
Noch mehr GYMSTICK™ Übungen und Videos gefälltig?

Ausbildung oder Seminare zum GYMSTICK™ oder anderen Themen gesucht?

Noch näher dran bleiben und keine Hintergrundinfos mehr verpassen?

physiotherapeut.de

Klick Dich durch!



www.facebook.com/artztgmbh



www.youtube.de/artztgmbh

Broadcast Yourself™

Inhalt

Einleitung.....	1
Der GYMSTICK™ Original	
Material und Eigenschaften.....	2
Handhabung.....	3
Trainingshinweise	5
Einzelübungen.....	6
Partnerübungen.....	22

Einleitung

„Made in Finland“, überzeugen die GYMSTICK™ Produkte mit ihrem gleichermaßen durchdachten und ansprechenden Design sowie ihren vielseitigen wie effektiven Einsatzmöglichkeiten. So eignet sich der GYMSTICK™ Original für den Einsatz im Fitnessstudio und im Verein ebenso wie in der Physiotherapie und beim selbstständigen Training zu Hause. Neben vergleichbaren Übungen zum Freihanteltraining lässt sich der GYMSTICK™ Original insbesondere für ein mehrgelenkiges Training in Muskelketten einsetzen und ist dadurch ein beliebtes Trainingsgerät für Koordination und Stabilisierung.

Probieren Sie es aus: GYMSTICK™ - simply effective!

Der GYMSTICK™ Original

Material und Eigenschaften

Der 130 cm lange Fiberglasstab ist mit weichen Griffpolstern und zwei 75 cm langen Thera-Band® Tubes mit Griffen ausgestattet. Äußerlich durch die markentypische Farbcodierung von grün über blau, schwarz, silber bis gold erkennbar, bestechen die Tubes bei der Dehnung durch linear ansteigende Widerstände für jedes Leistungs-niveau. Der Widerstand des Tubes ist abhängig von seiner prozentualen Dehnung. Durch Farbwahl und individuelle Trainingshandhabung können so Widerstände von 1- 30 kg erreicht werden. Um die Stärke zu regulieren, wickeln Sie die Tubes im Uhrzeigersinn um den Stab. So können Sie den Widerstand durch aufwickeln erhöhen und durch abwickeln wieder senken. Der GYMSTICK™ ist in fünf verschiedenen Stärken erhältlich:

Farbe/Stärke	Anwender/In	Widerstand
Grün / leicht	Neueinsteiger	1-10 kg
Blau / medium	Wiedereinsteiger	1-15 kg
Schwarz / stark	trainiert	1-20 kg
Silber / extra stark	gut trainiert	1-25 kg
Gold / super stark	sehr gut trainiert	1-30 kg

Die Tubes sind ein Naturprodukt aus reinem Latex*. Die Haltbarkeit und das sichere Training mit dem GYMSTICK™ hängen im Wesentlichen von der sachgemäßen Behandlung ab:

- Kontrollieren Sie die Tubes vor jedem Einsatz. Kleine Risse oder Beschädigungen können zum Reißen des Tubes führen.
- Lagern Sie die GYMSTICK™ Produkte am besten in dem mitgelieferten Taschen und schützen Sie die Tubes vor intensivem Sonnenlicht oder Hitze (Heizung), da diese das Naturmaterial austrocknet.
- Verschmutzte Tubes lassen sich einfach mit Wasser und Seife reinigen.
- Unsachgemäßer oder unvorsichtiger Einsatz der GYMSTICK™ Produkte kann zu Verletzungen führen. Führen Sie daher nur sichere und vor allem schmerzfreie Übungen durch.
- Dehnen Sie die Tubes nicht weiter als um das 3-4fache (300-400%) ihrer Ausgangslänge. Dadurch wird das Tube nicht so stark belastet und dessen Nutzungsdauer wesentlich verlängert.
- Die GYMSTICK™ Produkte sind kein Spielgerät für Kinder. Kinder sollten nur unter Aufsicht üben!
- Vermeiden Sie Übungen, die zu einem Zurückschlagen des Bands in Richtung Kopf führen könnten oder tragen Sie bei diesen Übungen eine Schutzbrille.

Handhabung

Damit Sie mit dem Training beginnen können, lösen Sie die an den Tubes befestigten Schlaufen von den Stabenden. Legen Sie die Schlaufen mittig unter Ihre Schuhsohle.



Wickeln Sie die Tubes immer auf den ungepolsterten Randbereich des Stocks, sonst reiben die Tubes den Griffbereich (Schaumstoff) ab.



Achten Sie darauf, dass die Schlaufen sicher befestigt sind. Die Tubes sollten in jeder Trainingsposition eine Grundspannung aufweisen, das heißt, nicht locker herunterhängen. Sie können die Grundspannung aufbauen und auch den Widerstand weiter erhöhen, indem Sie die Tubes um den Stick aufwickeln.

Abhängig von der zu trainierenden Körperregion oder der Zielgruppe (Senioren, Rückenpatienten) kann das Training mit dem GYMSTICK™ aus verschiedenen Grundpositionen erfolgen.



Hüftposition vorne



Babyhaltung vorne
(Entlastungsposition)



Bodenposition flach



Bodenpositon aufgestellt



Schulterposition hinten



Schulterposition vorne



Bei einigen Übungen werden beide Fußschlaufen an einem Fuß befestigt, damit eine optimale Zugwirkung der Tubes erfolgen kann.



Trainingshinweise

Bei einem gesundheitsorientierten, präventiven Krafttraining stehen die Verbesserung der Kraftausdauer, der Aufbau der Muskulatur und die damit einhergehende Körperformung im Vordergrund. Zur Erreichung dieses Ziels sollten sich Anfänger aus den nachfolgenden Übungen 6-8 auswählen. Jede Übung sollte 15-20mal wiederholt werden. Die vollständige Übungsfolge kann 1-3mal wiederholt werden. Während des gesamten Trainings sollte die Belastung niemals als SEHR schwer empfunden werden. Ist eine gewisse Grundlage geschaffen und fällt Ihnen das Training leicht, können Sie Widerstand bzw. Wicklung, Anzahl der Übungsfolgen (Sätze) und die Trainingshäufigkeit erhöhen. Grundsätzlich ist folgendes zu beachten:

- Achten Sie auf eine korrekte Haltung und eine langsame, kontrollierte Bewegungsausführung.
- Jede Übung beginnt mit einem leicht vorgespannten Tube. Diese Grundspannung dient in erster Linie der Gelenksicherung.
- Das Training sollte schmerzfrei durchgeführt werden. Treten Schmerzen auf, legen Sie eine Pause ein. Bei wiederholt auftretenden Schmerzen sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.

- Die Übungen sind jeweils in der Ausgangs- und Endstellung dargestellt. Schauen Sie sich die Übung genau an und stellen Sie sich den Ablauf vor.
- IMMER die rechte und linke Körperseite trainieren, auch wenn in der Abbildung nur eine Seite gezeigt wird.

Kräftigung Rücken/Arme

Armbeugen / Biceps-Curls



Hüftposition vorne. Handrücken zeigen nach unten.
Arme leicht angewinkelt; Ellbogen eng am Körper.



Unterarme beugen und wieder strecken.

Kräftigung Rücken/Arme

Armstrecken / Trizeps



Schulterposition hinten mit angehobenen Ellbogen.



Unterarme strecken und wieder beugen.

Kräftigung Rücken/Arme

Rudern vorgebeugt



Aus der Hüftposition vorne in eine leichte Kniebeuge gehen und den Oberkörper gerade vorbeugen (Bauchmuskeln anspannen), Arme gestreckt, GYMSTICK auf Kniehöhe. Wickeln Sie die Tubes soweit auf, dass Sie eine etwas stärkere Spannung spüren.



Ziehen Sie nun den GYMSTICK™ zum Körper (Rudern). Die Arme sind nah am Körper und die Ellbogen zeigen nach hinten-oben.

Kräftigung Rücken/Arme

Reverse Flys / Armöffnen vorgebeugt



Bodenposition flach. Tubes überkreuzt, Hände in den Schlaufen. Daumen zeigen nach oben. Oberkörper gerade vorgebeugt.



Spannen Sie die Bauchmuskeln an und halten Sie den Rücken gerade. Nun die Arme nach hinten-oben führen, sodass sich die Schulterblätter einander annähern. Gehen Sie langsam zurück zur Ausgangsposition ohne die Grundspannung der Tubes zu verlieren.

Kräftigung Rücken/Arme

Rudern sitzend



Sitz mit leicht gebeugten Knie. Halten Sie den GYMSTICK™ locker auf Oberschenkelhöhe.



Ziehen Sie nun den GYMSTICK™ bis zum Bauchnabel, dabei bewegen sich die Ellbogen nach hinten (Schulterblätter zusammen ziehen).

Kräftigung Rücken/Arme

Gewichtheben



Schulterposition vorne. Strecken Sie beide Arme nach oben. Kurz halten und Arme dann langsam wieder beugen.

Variation: Wenn Sie während der Armstreckung eine Kniebeuge oder eine Ausfallschritt ausführen, beziehen Sie bei dieser Übung auch die Beinmuskulatur mit ein.

Kräftigung Rücken

Kreuzheben



Hüftposition vorne. Tubes aufgewickelt, so dass eine etwas stärkere Spannung vorhanden ist. Beugen Sie Ihren Oberkörper gerade vor. Die Arme sind lang.



Während Sie den GYMSTICK™ an den Oberschenkeln entlang führen, richten Sie den Oberkörper gegen den Widerstand langsam auf.

Kräftigung Rücken/Bauch/Beine

Seitdrehen (Rotation in der Brustwirbelsäule)



Schulterposition hinten. Ausfallschritt. Drehen Sie den Oberkörper langsam nach links und dann über die Mitte zurück nach rechts.

Versuchen Sie die Bewegung nur mit dem Oberkörper auszuführen. Hüfte und Knie zeigen während der gesamten Bewegungsausführung nach vorne.
Variation: Zur Entlastung des Schulter-Nacken-Bereichs kann diese Übung auch mit der Babyhaltung ausgeführt werden.

Kräftigung Rücken/seitliche Bauchmuskulatur

Seitbeuge (Flexion)



Schulterposition hinten.



Neigen Sie den Oberkörper langsam nach links und dann über die Mitte zurück nach rechts.

Kräftigung Brust

Armpresse



Kniestand. Halten Sie den GYMSTICK™ mit angewinkelten Armen auf Brusthöhe.



Schieben Sie die Arme langsam nach vorne.

Kräftigung Beine

Kniebeuge



Schulterposition hinten. Führen Sie leichte Kniebeugen aus.



Achten Sie darauf, dass die Knie nicht zu weit über die horizontale Verlängerung der Fußspitzen geschoben werden. Stellen Sie sich vor, Sie setzten sich auf einen Stuhl und stehen wieder auf.

Kräftigung Beine

Bein-Seitheben (Abduktion)



Hüftposition vorne; GYMSTICK™ doppelt gedreht (Tubes überkreuzt). Spreizen Sie das Bein seitlich ab. Seite wechseln.



Variation: Die Füße befinden sich in den Schlaufen. Ein Ende des GYMSTICK™ wird auf dem Boden abgestützt. Wickeln Sie die Tubes auf indem Sie den Stick mit beiden Händen drehen bis Spannung auf dem unteren Tube ist. Spreizen Sie das Bein gegen den Widerstand ab. Seite wechseln.

Kräftigung Bauch

Bauchpresse



Legen Sie sich auf den Rücken und stecken Sie die Füße in die Schlaufen. Halten Sie den GYMSTICK™ auf Bauchhöhe. Die Beine sind angewinkelt, die Fersen sind aufgestellt. Heben Sie den Kopf leicht an (Blickrichtung nach vorne-oben).



Beugen Sie nun die Arme und bewegen Sie den GYMSTICK™ Richtung Brust während Sie gleichzeitig den Oberkörper leicht vom Boden abheben.

Kräftigung Beine, Gesäß

Beinrückführen



Kniestand mit vorne aufgestützten Händen. GYMSTICK™ mit den Händen sicher fixieren und beide Schlaufen an einem Fuß befestigen.

Führen Sie das Bein gegen den Widerstand der Tubes nach oben-hinten. Bein und Oberkörper (Rücken) sollten in der Endposition eine gerade Linie bilden. Der Kopf ist in Verlängerung des Rückens (Blick zum Boden).
Variation: Beinrückführen im Stand mit vor dem Körper aufgestelltem GYMSTICK™. Führen Sie dazu das freie Bein gestreckt nach hinten. (Oberkörper bleibt aufrecht + Gesäß angespannt).

Ganzkörperkräftigung/-Stabilisierung

Flieger



Schulterposition vorne. Wichtig: Befestigen Sie beide Schlaufen an einem Fuß. Neigen Sie den Oberkörper leicht nach vorne und finden Sie eine stabile Standposition auf einem Bein.



Strecken Sie nun gleichzeitig Arme und Spielbein gegen den Widerstand der Tubes aus.

Ganzkörperkräftigung/-Stabilisierung

Käfer auf dem Rücken



Legen Sie sich auf den Rücken. Stecken Sie die Füße in die Schlaufen und halten Sie den GYMSTICK™ bei angewinkelten Beinen auf Brusthöhe.



Strecken Sie nun abwechselnd beide Arme und je ein Bein gegen den Widerstand der Tubes.

Kräftigung Rücken/Schultern

Reverse Flys



Stand mit Blick zueinander. Sie halten den Stick auf Gesäßhöhe hinter dem Rücken und Ihr Partner greift die überkreuzten Tube-Schlaufen.



Während Sie den Stick fixieren, zieht Ihr Partner die Hände/Arme nach außen-oben.

Kräftigung Rücken/Schultern

Doppel-Rudern



Sitz mit Blick zueinander. Die Fußsohlen berühren sich, die Knie sind leicht gebeugt. Sie halten die Tube-Schleifen und Ihr Partner den GYMSTICK™ vor dem Körper auf Kniehöhe.



Führen Sie nun gleichzeitig die Arme/Ellbogen am Körper vorbei nach hinten (Schulterblätter nähern sich!)

Kräftigung Rücken/Schultern

Latzug



Sie liegen auf dem Rücken und halten den GYMSTICK™ mit gestreckten Armen über Kopf. Die Fersen sind aufgestellt, die Lendenwirbelsäule berührt den Boden. Ihr Partner fixiert die Schlaufen hinter Ihnen auf dem Boden.



Ziehen Sie nun gegen den Widerstand der Tubes den GYMSTICK™ in den Nacken. Dabei wird der Kopf leicht angehoben (Blick zur Decke!).

Kräftigung Brust

Brust-Press



Sie stehen (Schrittstellung) mit dem Rücken zu Ihrem Partner und halten die Schlaufen der Tubes seitlich auf Brusthöhe. Ihr Partner fixiert den GYMSTICK™ auf Gesäßhöhe hinter dem Rücken.



Führen Sie nun die Arme nach vorne. Die Hände bewegen sich leicht aufeinander zu.

Kräftigung Arme

Armstrecken / Trizeps



Sie stehen (Schrittstellung) mit dem Rücken zu Ihrem Partner und greifen die Schlaufen der Tubes mit beiden Händen über Kopf. Ihr Partner fixiert den GYMSTICK™ auf Gesäßhöhe hinter dem Rücken.



Strecken Sie die Arme gegen den Widerstand der Tubes und gehen Sie langsam in die Beugung zurück. Halten Sie während der gesamten Bewegungsausführung ihre Bauch- und Rückenmuskulatur leicht angespannt (nicht ins Hohlkreuz ziehen!)

Kräftigung Rumpf/seitliche Bauchmuskulatur

Seitdrehen



Stand nebeneinander. Sie halten den GYMSTICK™ und Ihr Partner die Schlaufen vor dem Körper auf Bauchhöhe. Die Ellbogen sind gebeugt und bleiben am Körper fixiert.



Drehen Sie sich nun gleichzeitig gegen den Widerstand der Tubes nach außen (voneinander weg). Halten Sie dabei Ihre Hüfte gerade; nur der Oberkörper dreht sich.

Bauch

Über-Kopf-Zug



Sie liegen auf dem Rücken und halten die Schlaufen der Tubes zusammen in beiden Händen. Ihr Partner fixiert den GYMSTICK™ hinter Ihnen auf dem Boden.



Führen Sie nun gegen den Widerstand der Tubes die gestreckten Arme nach vorne-oben in Richtung Knie. Der Blick folgt den Händen.

Impressum

- Herausgeber:** Ludwig Artzt GmbH
Schiesheck5
65599 Dornburg
Tel.: +49 (0)6436 944 930
www.artzt.eu
info@artzt.eu
- Die Autoren:** Astrid Buscher, Dipl. Sportökonomin
GYMSTICK™ International
- Fotos GYMSTICK™
Original:** Philipp Artzt
- Cover-Fotos** HIGHLIGHT Fotostudio,
www.highlightstudio.de
- Design:** Oliver Schmidt, www.olischmidt.com
- Druck:** Druckerei Ruster & Partner GmbH

GYMSTICK™ ist eine international registrierte Marke der Gymstick International OY Finnland. Unerlaubter Gebrauch wird strafrechtlich verfolgt. © 2012 Ludwig Artzt GmbH
Alle Rechte geschützt. Gedruckt in Deutschland.



Lust auf Weiterbildung?

Das ARTZT Institut hat sich in Deutschland mit einem qualifizierten Team aus Trainingsexperten, Therapeuten und Sportwissenschaftlern auf In-House-Fortbildungen spezialisiert. Ausgewählte Trainer des Teams besuchen therapeutische Einrichtungen, Wellness-, Sport- und Fitnesscenter und schulen Fachkräfte vor Ort. Aktuelle Themen und Trend-Produkte, die sich besonderer Beliebtheit erfreuen, sind z.B.:

- **Flowin® Personal Training**
- **Gymstick™ Health**
- **BOSU® Balance Training**

Natürlich gestalten wir die Fortbildung ganz nach Ihren individuellen Wünschen und stimmen Thema und Inhalt mit Ihnen ab.

Kontakt:
institut@artzt.eu



GYMSTICK™

simply effective

Für
GYMSTICK™
Original

WWW.GYMSTICK.NET

GYMSTICK™
simply effective

Bezugsquellen

Kontakt

Ludwig Artzt GmbH
Schiesheck 5
D-65599 Dornburg

Tel.: +49 (0)6436 944930
www.gymstick.de
info@gymstick.de