



NOHrD Swing-Hantel Komplet-Set Esche



Das SWING-HANTEL Training - Ob beim Einkauf von Mineralwasser-Kisten, bei der Gartenarbeit, beim Fensterputzen oder beim schnellen Bücken nach dem, was zu Boden gefallen ist, das Verletzungsrisiko ist allgegenwärtig: und ein Training ist nur dann wirklich sinnvoll, wenn es letztlich auf den Alltag vorbereitet beziehungsweise Reserven für diesen bereitstellt.

CHF 649.00

Natürlich gibt es Phasen, in denen man möglichst risikolos trainieren sollte, etwa wenn Schmerzen oder zeitweise Minderbelastbarkeit bestehen. Sind diese Phasen jedoch überwunden, gilt es, sich auf das Alltagsrisiko vorzubereiten oder es in das Training zu integrieren.

Die **Schwerpunktverlagerung** des NOHrD-SWING über die Extremität hinaus, begünstigt schwungvolle, elastische Bewegungen. Dies ist die natürliche Form von Bewegung, und wenn sie Ihnen abhandengekommen ist, helfen wir Ihnen, Schwung und Elastizität zurückzugewinnen. Ihr Bindegewebe ist speziell für diese federnden Bewegungen konzipiert und braucht sie gleichzeitig, um in Form zu bleiben. Nutzen Sie das NOHrD SWING Training und holen Sie sich das Bindegewebe und die Spannkraft Ihrer Jugend zurück.

Die **Unwucht**, die durch die spezielle Form und Füllung (s. Abb.) der NOHrD SWING Hantel, beziehungsweise durch die Bewegung in der Hand entsteht, erzeugt stets frische Trainingsreize, an welche sich die Strukturen des Bewegungsapparates breitbandig adaptieren.

Das patentierte Konzept: Die SWING Hantel ist mit Kugeln gefüllt. Diese unterstützen die Unwucht, da sie bei jeder Bewegung im Ledersack mitschwingen. Dies ist bei fixen Gewichten nicht möglich.

Im NOHrD SWING Turm befinden sich insgesamt acht Trainingstafeln, die sowohl komplexe, wie auch einfache Übungen beinhalten. Die Trainingstafeln lassen sich bequem auf den Deckel stecken, so dass Sie diese stets beim Training vor Augen haben.

- Ideal für das Bindegewebe - Die Swing Hanteln sind mit Eisengranulat befüllt, das die Unwucht in der Bewegung unterstützt. Es entstehen variierende Trainingsreize für Gelenke, Muskeln und Bindegewebe.



- Hochwertige Materialien - Die Swing Hanteln werden von Hand hergestellt. Der Hantelgriff besteht aus Vollholz und das Granulat wird von feinstem Echtleder umhüllt. Die Nähte sind aus speziellem, gewachstem Handnähgarn, das reissfest ist und nicht fusselt.
- Als Turm, Wandboard oder einzeln - Zur Aufbewahrung können die Swing Hanteln an den Swing Trainingsturm oder an das Swing Wandboard gehängt werden. Diese bieten jeweils Platz für acht Hanteln. Ein Trainingsbuch und Trainingsvideos helfen Ihnen die Übungen korrekt auszuführen.

Das Komplett-Set beinhaltet 8 Hanteln - bestehend aus 2x2kg/2x4kg/2x6kg/2x8kg, den Turm und 8 Trainingstafeln