



NOHrD Swing Board Esche Komplet-Set



Eine weitere Möglichkeit der Aufbewahrung der Swing Hanteln bieten die Swing Boards. Diese lassen sich an eine stabile Wand befestigen und bieten Platz für acht Hanteln.

CHF 549.00

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.

Das Swing Board Komplet-Set beinhaltet 8 Hanteln - bestehend aus 2x2kg/2x4kg/2x6kg/2x8kg und dem Swing Board

Höhe: 157 cm, Breite: 21 cm, Tiefe: 9 cm

Gewicht: ca. 5 kg (ohne Hanteln)

Inklusive Wandbefestigung

**The Shark
Fitness Company**



Shark Fitness AG
Shops in Wettingen (ZH)
und Wil (SG)

056 427 02 25
info@sharkfitness.ch
www.sharkfitness.ch