

Der Gesundheitssport

Cross-Shaping bietet einen natürlichen, sicheren und effektiven Weg, um das **Herz-Kreislauf-System zu verbessern** und gleichzeitig bis zu 90% der Körpermuskulatur zu trainieren.

Cross-Shaping sorgt für eine bessere **Durchblutung** und einen besseren **Stoffwechsel**.

Als Gesundheitssport steht dabei die Wiederherstellung, Stabilisierung und Optimierung der Leistungsfähigkeit im Vordergrund.

Beim Einsatz mit Rehabilitationspatienten, Diabetes-2-Patienten, adipösen Patienten, in Präventions- und Antiagingkonzepten kommen die Wirkungen des Cross-Shapings voll zur Geltung.

Cross-Shaping wurde das **Gütesiegel "Sport pro Gesundheit"** verliehen und ist somit als **Präventionsmaßnahme** nach § 20 SGB förderungsfähig. Das bedeutet, dass zukünftig von Präventionstrainern mit dem Cross-Shaper abgehaltene Kurse bis zu 80 % der Kursgebühr von den Allgemeinkrankenkassen bezahlt werden.

Gelenkschonend optimiert der Cross-Shaper Koordination und Motorik und ermöglicht ein **tägliches Ganzkörpertraining** auf höchstem Niveau!

Walking wird durch Cross-Shaping erstmalig zum echten **Power-Work-Out**.

Sportwissenschaftler vom Institute of Medical Physics in Erlangen haben Folgendes ausgesagt:

„Zusammenfassend stellt der Cross-Shaper ein Trainingsgerät dar, das sich in der vorliegenden Studie als wirksam erwies die **Herzfrequenz**, die **Sauerstoffaufnahme** und den **Energieverbrauch** signifikant **zu steigern** und dessen Einsatz beim Walking demnach **zur Steigerung des Energieverbrauchs und einer Intensivierung eines Herz-Kreislauf-Trainings empfohlen werden kann.**“

Jochen Behle (Trainer der Skilanglauf-Nationalmannschaft) trainiert bereits selbst mit dem Cross-Shaper. Sein Urteil: **Cross-Shaping hat mich überzeugt!**



Cross-Shaping

das

innovative,

effektive,

gelenkschonende

Outdoor-Workout

Weitere Infos:

<http://www.cross-shaper.com>

<http://www.cross-shaping.com>

<http://www.cross-shaping-bonn.info/wordpress>

Was ist ein Cross-Shaper?

Der **Cross-Shaper** ist ein völlig neu konzipiertes Trainingsgerät. Es wurde von dem Bonner Orthopäden und Sportmediziner Dr. Georg Kaupe erfunden und mit Hilfe von Sportwissenschaftlern und Ingenieuren weiter entwickelt.

Bei der Arbeit mit diesem neuen Trainingsgerät entwickelt sich automatisch eine neue Bewegungsform das **Cross-Shaping**.

Es eignet sich für alle, die ihren Körper in Form bringen, bzw. ein schon vorhandenes Fitnessniveau erhalten wollen. Die **Aufrichtung der Wirbelsäule**, der **hohe Sauerstoffumsatz** und die angenehm fließende Bewegungsform mit **Entlastung der großen Gelenke** charakterisieren dieses geräuschlose Outdoor-Training. Bereits nach kurzer Strecke wird die Rumpfmuskulatur stabilisierend trainiert und der wohltuende Ganzkörpereffekt setzt ein. Auch bei forciertem Training ist die **Gelenkbelastung gering**, der **Kalorienverbrauch** aber **hoch**.

Hier kann man die Besonderheiten des Cross-Shapers erkennen:



die gebogene Form der Stöcke, das Rad mit der Rücklaufsperrung und die Armschalen.

Die aufrechte Körperhaltung ist ein besonderes Merkmal des Cross-Shapings. Die Schrittweite und der Fußensatz entsprechen dem normalen Gehen.

Cross-Shaping ist:

- **effektiv**, da nunmehr auch in der Armbewegung nach vorne *der gesamte* Oberkörper effektiv trainiert wird und gleichzeitig die Rücklaufsperrung des Rades für den Trainingswiderstand hinten sorgt.
- **gelenkschonend**, da die Luftreifen die Erschütterungen abdämpfen und die Unterarmschalen einen Teil des Körpergewichts aufnehmen.
- **Individuell** einstellbar sind das Elastomer (Gummi-Expander) unter der Armschale und die Höhe des Cross-Shapers. So werden unterschiedliche Muskelpartien je nach Leistungsniveau angesteuert.
- Daher für Menschen **jeden Fitness-Levels** und **jeden Alters** geeignet.
- auch gedacht für Personen, die durch traditionelle Walkingformen unterfordert sind oder die **höhere Gelenkbelastung beim Jogging meiden** wollen.