



Cross-Shaping

Outdoor-Workout

innovador,

efectivo,

trata con cuidado las articulaciones

Más informaciones:

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

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

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

Vídeo sobre Cross-Shaping:

<http://www.youtube.com/watch?v=uTlupXZoLqU>

¿Que es el Cross-Shaper?

Cross-Shaper es un aparato para el entrenamiento diario de concepción innovadora. Fue inventado por un ortopeda y médico deportivo de Bonn (Alemania) el Dr. Georg Kaupe y desarrollado con la ayuda de científicos deportivos y ingenieros.

Este aparato sirve para todos que quieren mantener su cuerpo en forma, incluyendo a los que quieren mantener o aumentar su nivel de Fitness.

Con el funcionamiento de este nuevo aparato de entrenamiento se desarrolla una nueva forma de movimiento automáticamente - el **Cross-Shaping**.



La posición erguida **de la columna vertebral, un gran aumento en el consumo de oxígeno** y la forma agradable del movimiento junto con la **descarga de las grandes articulaciones**, caracterizan este **silencioso** Outdoor Workout. Se pueden apreciar los efectos beneficiosos tras una pequeña distancia, con una estabilización de la musculatura del tronco y una progresiva sensación agradable en todo el cuerpo. También en el entrenamiento forzado la **carga de las articulaciones es baja, al contrario que el consumo de calorías, que es alto**.



Aquí se puede reconocer bien las **particularidades del** Cross-Shaper:

- la forma curvada de los bastones
- la rueda con la barrera de retroceso
- los apoyabrazos con el elastomer (elástico)
- El cuerpo erguido es un señal especial del Cross-Shaping
- La amplitud del paso y el uso del pie corresponden a la marcha normal
- La rodilla delantera nunca está estirada.
- Los hombros se quedan abajo

El **Walking** se transforma por primera vez, debido al **Cross-Shaping**, en un **Power-Walking**.

Cross-Shaping

- **Es efectivo:** gracias al movimiento que produce la extensión del brazo hacia delante, el busto es entrenado correctamente y, al mismo tiempo, la barrera de retroceso de la rueda se ocupa de la resistencia del punto de presión.
- **Trata con mucho cuidado los articulaciones,** dado que las llantas neumáticas protegen los golpes y los apoyabrazos aguantan gran parte del peso del cuerpo.
- Es un deporte **individualmente graduable:** La largura del elastómero (extensor de goma) bajo los apoyabrazos y la altura del Cross-Shaper pueden ser regulados fácilmente. Así partidas de músculo diferentes son hechas rumbo según el nivel del resultado.
- Es para personas **de todos los niveles de Fitness** y con ajustes según **la edad** o forma física.

Cross-Shaping es un deporte para la salud

Cross-Shaping ofrece un camino natural, seguro y efectivo **para mejorar el sistema de circulación del corazón. Además,** entrena al mismo tiempo hasta 90% de la musculatura corporal.

Cross-Shaping se mejora el **riego sanguíneo** y el **metabolismo**.

Cross-Shaping **disminuye** la **sobrecarga en las articulaciones:** piernas y columna.

Practicando este saludable deporte, estará en el primer paso para la reparación, estabilización y optimización de su potencia corporal.

Cross-Shaping se adapta excelente para la prevención del dolor de espalda.

Opiniones sobre el Cross-Shaper:

Jochen Behle (entrenador del equipo nacional de esquí de fondo) entrena con Cross-Shaper.

"Cross-Shaping me ha convencido. Cross-Shaping es para mí un walking fascinante con un entrenamiento de todo el cuerpo sin nieve "

El catedrático Dr. Froböse (director de la universidad deportiva alemana de Colonia) "El Cross-Shaper es un aparato realmente bueno particularmente para los principiantes que no tienen todavía un tono muscular bien entrenado."

Científicos deportivos del instituto of Medical Physics en Erlangen han dicho lo siguiente: "En resumen, en el presente estudio, el Cross-Shaper representa un aparato de entrenamiento eficaz, capaz de **augmentar** la **frecuencia cardíaca**, la **absorción de oxígeno** y el **consumo de energía de manera** significativa."

WIENER

Deporte

Bruckner prueba el Cross Shaper

El WIENER una revista del espíritu del tiempo actual ha visto el futuro de Nordic Walking – y revela como un aparato de nueva concepción, despierta las ganas ambulantes.

Texto: Thomas Bruckner | 23/04/2011 | Foto: Heiko Mandl |



Bruckner en el camino. Mismo para el WIENER-Tester entrenado el Cross Shaper era una revelación.

El productor lo promete:

El Cross Shaper es un aparato de entrenamiento **de nueva concepción** que entrena todo el cuerpo efectivo y con cuidado. Al mismo tiempo se produce una descarga de la columna vertebral, las articulaciones y las rodillas. Por lo tanto la carga de las articulaciones está minimizada. El Cross Shaper – un aparato de entrenamiento para todo el cuerpo - efectivo y suave con las articulaciones para deportistas de cada escalón de fitness.

La prueba lo revela:

El Cross Shaper actúa como un bastón trucado de Nordic Walking. Sin embargo ya después de pocos metros reconozco las mejoras. Ningunos ruidos pesados, no más arrastrar mis palos.. Mi postura es erguida, el movimiento armónico aproximadamente y lo más milagroso – después de algunos kilómetros no se presentan molestias en la región lumbar como sucede en general. El movimiento es agradable y suave con los

articulaciones. Los diferentes tonos musculares son considerados por las fuerzas de tracción regulables, la barrera de retroceso de la rueda y la longitud de bastón son variables. Después de la prueba del día siento agujetas en mis brazos, y nunca lo habría esperado.

Cross Shaper: Elastomer regulable, bastón ajustable de alturas, barrera de retroceso de las ruedas de aire.
Informaciones: www.cross-shaper.com