

# Beitrag im WIENER

von Extremsportler Thomas Bruckner

# WIENER

Sport

## Bruckner testet Cross Shaper

**Der WIENER hat die Zukunft des Nordic Walking gesehen – und verrät, wie ein neu konzipiertes Gerät die Wanderlust weckt.**

Text: [Thomas Bruckner](#) | 23.04.2011 |  
Foto: Heiko Mandl



**Bruckner unterwegs.** Selbst für den trainierten WIENER-Tester war der [Cross Shaper](#) eine Offenbarung.

### **Das verspricht der Erzeuger:**

Der Cross Shaper ist ein neu konzipiertes Trainingsgerät, das effektiv und schonend den ganzen Körper trainiert. Gleichzeitig kommt es zu einer Entlastung der Wirbelsäule, der Hüftgelenke und der Knie. Die Gelenkbelastung ist somit minimiert. Der Cross Shaper: ein effektives und gelenkschonendes Ganzkörpertrainingsgerät für Sportler jeder Leistungsstufe.

### **Das ergibt der Test:**

Der Cross Shaper wirkt wie ein aufgemotzter Nordic-Walking-Stock. Bereits nach wenigen Metern erkenne ich aber die Verbesserungen. Keine lästigen Geräusche, kein Schleifen der Stöcke mehr. Meine Haltung ist aufrecht, die Bewegung harmonisch rund und das Wunderbarste – selbst

nach einigen Kilometern melden sich meine üblicherweise auftretenden Kreuzbeschwerden nicht. Die Bewegung selbst ist angenehm und gelenkschonend. Durch die einstellbaren Zugkräfte, die Radrücklaufsperre und die variable Stocklänge werden unterschiedliche Muskelpartien angesprochen. Nach dem Test spüre ich tags darauf einen Muskelkater in meinen Armen, und das hätte ich nicht erwartet.