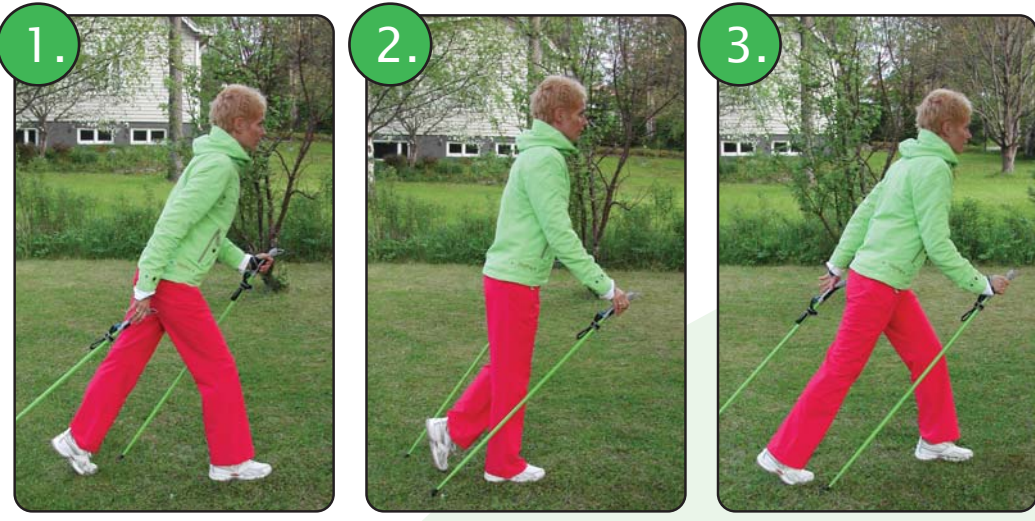


**Finland** Sauvakävelyteknikka **Sweden** Nordic Walking teknik



**Germany** Nordic Walking Technik **United Kingdom** Nordic Walking technique

**Finland** Alkuverryttely **Sweden** Uppvärmning **Germany** Aufwärmen **United Kingdom** Warm-up



**Finland** 1. Rintavenytys  
2. Takareiden venytys  
3. Lonkan koukistaja

**Sweden** 1. Skulderblad stretching  
2. Stretching av lårets baksida  
3. Höftböjare

**Germany** 1. Dehnung der Brustmuskulatur  
2. Dehnung des hintere Oberschenkels  
3. Hüftbeugen

**United Kingdom** 1. Shoulder blade stretching  
2. Hamstring bow  
3. Hip flexors

**Finland** Gymstick-harjoitusohjelma **Sweden** Styrkeövningar **Germany** Konditionsübungen **United Kingdom** Muscle condition exercises



**Finland** Jalkakyykky  
**Sweden** Knäböj  
**Germany** Kniebeuge  
**United Kingdom** Squat



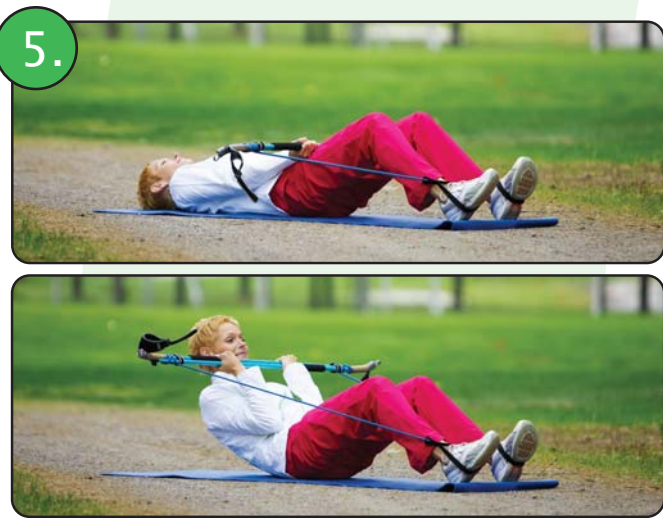
**Finland** Ojentajapunnerrus  
**Sweden** Sträckmuskelträning  
**Germany** Trizepsdrücken  
**United Kingdom** Triceps press



**Finland** "Hyvää huomenta"  
**Sweden** "God morgon"  
**Germany** "Guten Morgen"  
**United Kingdom** "Good morning"



**Finland** Hauiskääntö  
**Sweden** Biceps curl  
**Germany** Bizepscurl  
**United Kingdom** Biceps curl



**Finland** Vatsarutistus hauiskäännöllä  
**Sweden** Magträning med biceps curl  
**Germany** Crunch mit Bizepscurl  
**United Kingdom** Crunch with biceps curl



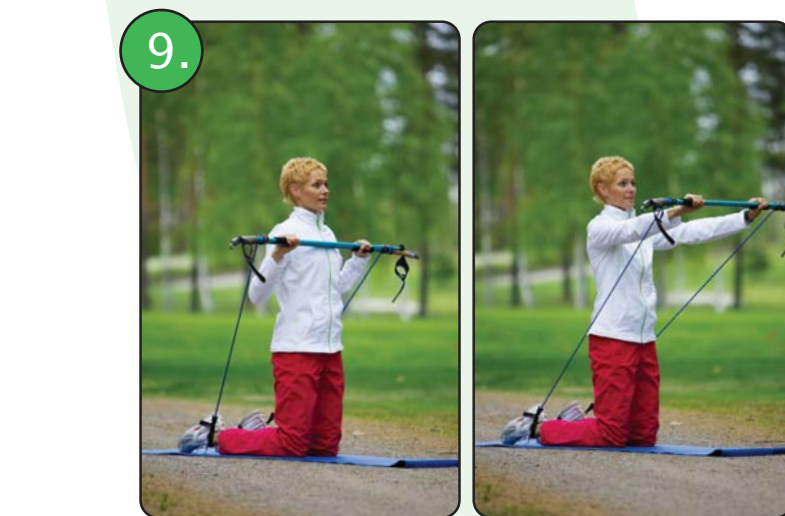
**Finland** Pystysoutu  
**Sweden** Stående rodd  
**Germany** Senkrecht Rudern  
**United Kingdom** Upright row



**Finland** Askelkyykky eteen punnerruksella  
**Sweden** Knäböj framåt med armhävning  
**Germany** Ausfallschritt nach vorn mit Drücken  
**United Kingdom** Lunge with a press



**Finland** Kulmasoutu yhdellä kädellä  
**Sweden** Diagonal rodd med en arm  
**Germany** Einarmiges Rudern  
**United Kingdom** Bent-over row with one hand



**Finland** Punnerrus eteen polviltaan  
**Sweden** Armhävning framåt knästående  
**Germany** Drücken im Kniestand  
**United Kingdom** Diagonal press kneeling

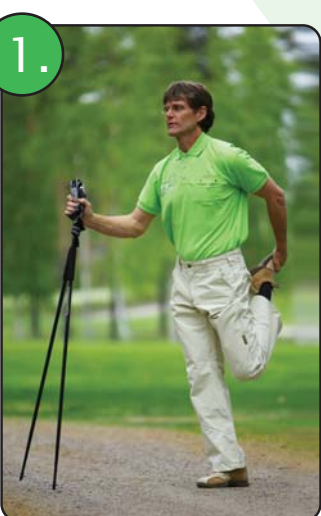


**Finland** Vartalankierto istuen  
**Sweden** Vridning av kroppen sittande  
**Germany** Rumpfrotation im Sitzen  
**United Kingdom** Seated body rotation



**Finland** Pystypunnerrus  
**Sweden** Stående armhävning  
**Germany** Senkrecht Drücken  
**United Kingdom** Upright press

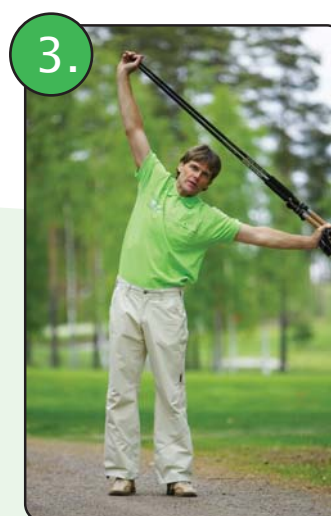
**Finland** Loppuvenyttely **Sweden** Stretching **Germany** Dehnung **United Kingdom** Stretching



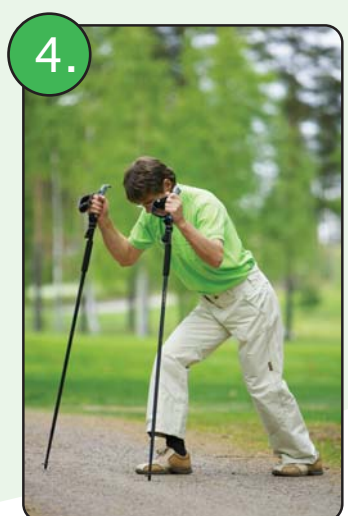
**Finland** Etureisi  
**Sweden** Lårets framsida  
**Germany** Dehnung des Quadriceps  
**United Kingdom** Quadriceps pose



**Finland** Hartiavenytys  
**Sweden** Axel stretching  
**Germany** Dehnung der Brustmuskulatur  
**United Kingdom** Shoulder cross-stretching



**Finland** Sivutaivutus  
**Sweden** Sidböjningar  
**Germany** Rumpfbeuge seitwärts  
**United Kingdom** Side bend



**Finland** Pohjeyntyty  
**Sweden** Vadstretch  
**Germany** Waden Dehnung  
**United Kingdom** Calf stretching





Valmistuttaja / Made by  
Gymstick International  
Viremestarit Oy/Inc.  
Mariankatu 23 C, 15110 Lahti, Finland



## Finland Gymstick kävelysauvat

### KÄVELYSAUVAT JA KUNTOSALI SAMASSA TUOTTEESSA!

Onnittelut Gymstick-kävelysauvojen hankinnasta! Olet saanut kaksi kuntoiluvälinettä ostamalla Gymstick Nordic Walking -sauvat, sillä sauvoihin on liitetty patentoidulla Quick Hole -menetelmällä Gymstick-vastuskuminauhat. Voit muuttaa muutamassa sekunnissa kävelysauvat "kuntosaliksi", jolla pystyt tekemään täydellisen lihaskuntoharjoittelun milloin vain, missä vain!

Tehokkaan ja turvallisen harjoittelun takaavat: Sauvojen kestävä ja kevyt komposiittiputki, Quick Hole-vastuskuminauhamekanismi, Tip-sompa, joka pitää sekä asfaltilla että lumessa

#### Yleisohjeet:

- Säilytä Gymstick -kävelysauvoja yli +0 asteessa, ei kuitenkaan suorassa auringonvalossa tai lämpöpatterin vieressä
- Pidä kuminauhat sauvojen sisällä silloin kun et harjoittele
- Älä venytä kuminauhoja yli nelinkertaiseksi lähtöpituudestaan harjoittelun aikana
- Älä harjoittele vastuskuminauhoilla ulkona, jos lämpötila on nollan alapuolella
- Käytä asfaltitassua vain asfaltilla tai betonilla kävellessäsi

#### Sauvojen muuttaminen Gymstick-tangoksi ja vastuksen säätö:

1. Vapauta vastuskuminauhojen jalkalenkit avaamalla käsikahvan alapuolella olevat tarraauhat.
2. Aseta sauvat vierekkäin siten, että kahvaosat osoittavat eri suuntiin, sauvan sompa ulompänä kuin vastakkainen kahva.
3. Kiinnitä sauvat toisiinsa tarraauhalla
4. Vedä sauvojen päistä raikkuvista jalkalenskeistä vastuskuminauha kokonaan esille sauvan sisällä
5. Pujota jalkalenkit molempiin jalkoihin keskelle jalkaterää, kierrä kuminauhoja kaksi kierrosta tangon ympärille ja olet valmis aloittamaan harjoittelun
6. Aloittaessasi liikesuorituksen kuminauhan pitää olla suoristunut, mutta ei venytetty. Vastusta lisätään kiertämällä kuminauhaa tangon ympärille ja pienennetään vapauttamalla kuminauhaa tangon ympäriltä. Mitä lyhyempi kuminauha, sitä suurempi vastus.
7. Kun olet säätänyt vastuksen itsellesi sopivaksi, pidä tankoa rennossa puristusotteessa estääksesi kuminauhaa "karkaamasta" vapaaksi.
8. Kuminauhaa ei saa venyttää missään vaiheessa yli nelinkertaiseksi lähtöpituudestaan!

#### Kuminauhat on myös mahdollista vaihtaa, tarvitset vain ristipääruuvimeisselin:

1. Avaa sauvan kahvassa oleva ruuvi
2. Poista kahva ja purista samalla kuminauhaa saadaksesi sen tulemaan kahvassa olevan hahlon läpi
3. Vedä kuminauha ulos putkesta
4. Työnnä uuden Gymstick vastuskuminauhan pää riestä putken sisään liu'uttamalla muutamalla työllä
5. Aseta kahva takaisin sauvan päähän, purista kuminauhaa saadaksesi sen hahloon.
6. Kiinnitä kahva ruuvilla sauvaan

#### Gymstick -sauvakävelijän harjoitusohjelma:

Julisteen toisella puolella esitetty harjoitusohjelmaa noudattamalla voit tehdä sauvakävelijän yhteydessä kokonaisvaltaisen lihaskuntoharjoituksen, joka samalla parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa. Tietenkin on mahdollista tehdä myös pelkkä Gymstick -vastuskuminauhaharjoitus ilman sauvakävelyosuutta vaikkapa kotona. Valitse tästä harjoitukseesi sopivat liikkeet! Lisää liikkeitä osoitteesta [www.gymstick.net](http://www.gymstick.net) sekä Gymstick kotiharjoittelu-DVD:llä!

## Germany Gymstick walkingstöcke

### WALKINGSTÖCKE UND FITNESSSTUDIO IN EINEM GERÄT!

Herzlichen Glückwunsch! Mit dem Nordic-Walking GymStick™ haben Sie gleich zwei Fitnessgeräte in einem gekauft! Denn in den Stöcken befinden sich GymStick™ Tubes – befestigt mit dem patentierten „Quick Hole-Mechanismus“. Mit wenigen Handgriffen verwandeln sich die Stöcke in das vielfältige GymStick™ Widerstandstrainingsgerät und ermöglichen ein komplettes Muskel- und Konditionstraining. Wo sie wollen. Wann Sie wollen.

#### Folgende Eigenschaften garantieren ein effektives und sicheres Training:

- feste und leichte Stöcke aus Verbundstoff
- „Quick Hole-Mechanismus“ zur Befestigung der Tubes
- rutschfeste Spitze für sicheren Halt auf Asphalt und Schnee
- weiche Griffe auf den GymStick™ Pro-Modellen für einen stabileren Griff beim Muskel- und Konditionstraining

#### Allgemeine Anweisungen:

- Lagern Sie die Stöcke bei Temperaturen über 0 Grad Celcius.
- Lagern Sie die Stöcke nicht im direkten Sonnenlicht oder in der Nähe von Heizkörpern.
- Lassen Sie die Tubes in den Stöcken, wenn Sie nicht trainieren.
- Dehnen Sie die Tubes nicht weiter als um das Vierfache ihrer ursprünglichen Länge
- Trainieren Sie nicht draußen bei Temperaturen unterhalb des Gefrierpunkts.
- Verwenden Sie die Gummipoten ausschließlich auf Asphalt oder Beton.

#### Umwandlung der Stöcke in das GymStick™ Widerstandstrainingsgerät und Justierung des Widerstands:

1. Öffnen Sie den Klettverschluss unterhalb des Griffs, um die Stoff-Schlingen zu lösen.
2. Stellen Sie die Stöcke nebeneinander, sodass die Griffe in entgegen gesetzte Richtung zeigen. Die Spitze des einen Stocks sollte dabei weiter herausragen als der Griff des anderen Stocks.
3. Verbinden Sie die Stöcke mit dem Klettverschluss.
4. Greifen Sie nach dem Stoff-Schlingen und ziehen Sie die Tubes heraus.
5. Schlüpfen Sie mit den Füßen durch die Schlingen, rollen Sie die Tubes mit den Stöcken auf, und schon sind Sie bereit für Ihr Muskel- und Konditionstraining.
6. Wenn Sie anfangen, sollten die Tubes gespannt, aber noch nicht ausgedehnt sein. Sie können den Widerstand erhöhen, indem Sie die Tubes weiter mit dem Stock aufrollen. Anders herum können Sie den Widerstand reduzieren, indem Sie die Tubes wieder abwickeln.
7. Wenn Sie den passenden Widerstand gefunden haben, sollten Sie locker, aber fest zugreifen.
8. Dehnen Sie die Tubes nie weiter als um das Vierfache ihrer ursprünglichen Länge.

#### Mit einem Schraubenzieher können Sie die Tubes durch neue ersetzen.

1. Öffnen Sie die Schraube auf dem Griff.
2. Lösen Sie den Griff und drücken Sie dabei die Tubes, um sie durch das Loch zu ziehen.
3. Ziehen Sie die Tubes aus dem Stock heraus.
4. Drücken Sie ein Ende der neuen Tubes in das Loch und schieben Sie diese in den Stock hinein.
5. Bringen Sie den Griff wieder am Ende des Stocks an, drücken Sie die Tubes so, dass er wieder in die Öffnung passt. und befestigen Sie den Griff anschließend wieder mit dem Schraubenzieher.

#### Übungsprogramm für den Nordic-Walking GymStick™:

Das folgende Übungsprogramm verbindet Nordic Walking mit einem Muskel- und Konditionstraining zur Verbesserung von Muskelkraft, -ausdauer und -balance sowie der Körperhaltung. Darüber hinaus werden Stoffwechsel und Blutzirkulation angeregt.

Natürlich lässt sich das Muskel- und Konditionstraining auch ohne Nordic Walking Phase zuhause durchführen. Wählen Sie einfach einige Übungen aus und gestalten Sie Ihr eigenes Trainingsprogramm. Weitere Übungen finden Sie im Internet unter [www.gymstick.net](http://www.gymstick.net) oder auf einer der GymStick™ DVDs.

## Sweden Gymstick ganstavar

### Gångstavar och ett redskap för styrketräning i ETT

Vi gratulerar dig till valet av ett par Gymstick Nordic Walking stavar! Nu har du två träningsredskap i ett. I gångstavarna finns Gymstick träningsband fästa med en patenterad Quick Hole -mekanism. På bara några sekunder kan dina gångstavar omvandlas till ett Gymstick träningsredskap som ger dig möjlighet att träna alla kroppens muskler varhelst och när du vill!

För att garantera säker och effektiv träning har vi använt: starka och lätta stavar av kompositmaterial, den patenterade Quick Hole-mekanismen för gummibanden, en metallspets kombinerad med en gummitass som ger bra grepp på både hårda och mjuka underlag

#### Allmänna instruktioner

- förvara stavarna i en temperatur över +0
- undvik förvaring i direkt solljus eller vid element
- förvara gummibanden i stavarna när du inte tränar
- när du tränar undvik att dra ut gummibanden mer än fyra gånger ursprungslängden
- undvik träning utomhus om temperaturen är under 0 grader
- använd gummitassarna endast på asfalt eller betongunderlag

#### Förvandla dina stavar till ett Gymstick träningsredskap och anpassa motståndet:

1. Öppna kardborrbandet och lossa tygglorna under handtaget
2. För stavarna samman, handtagen från varandra, spetsarna/fassarna utanför det motsatta handtaget
3. Fäst ihop dina stavar genom att fästa ihop kardborrbandet runt dem
4. Ta tag i tygglorna och dra ut gummibanden
5. Trä på öglorna runt fästerna, mitt under fotsulan, rulla gummibanden runt dina stavar några varv och du är redo för ditt Gymstick träningspass
6. I början av varje övning är gummibanden raka men inte sträckta. Du ökar motståndet genom att rulla gummibanden runt stavarna och minskar motståndet genom att släppa ut gummibanden igen.
7. När du har anpassat till ett bra motstånd håller du din Gymstick avslappnat men stadigt, så stavarna inte slinter.
8. Låt ej gummibanden sträckas mer än fyra gånger sin ursprungliga längd när du tränar.

#### Det är också möjligt att byta ut gummibanden - du behöver bara en skruvmejsel:

1. Skruva loss skruven vid handtaget
2. Ta bort handtaget och tryck samtidigt ihop gummibandet för att föra in det i hålet
3. Dra ut gummibandet ur staven
4. Mata in en ände av det nya gummibandet i hålet och låt det glida in i staven
5. Placera handtaget på stavens topp igen, tryck ihop gummibandet och fäst handtaget genom att skruva fast det på sin plats

#### Gymstick Nordic Walking Träningsprogram:

Genom att följa träningsprogrammet som presenteras på andra sidan blir det möjligt att kombinera ett komplett styrketräningsprogram med Nordic Walking/ stavgång som kommer att förbättra din muskelstyrka, balans och kroppskontroll, dessutom tränar du din kondition och höjer din förbränning. Naturligtvis kan du använda dina stavar endast för din styrketräning utan att först träna stavgång. Vill du styrketräna hemma kan du utan kostnad logga in på [www.gymstick.net](http://www.gymstick.net) och välja det som intresserar dig bland flera träningsprogram. Du kan också köpa någon av våra DVDs för hemmaträning

## United Kingdom Gymstick walking poles

### Walking poles and a Total Body Fitness Tool in one!

Congratulations for having chosen Gymstick Nordic Walking poles! You now have two fitness tools in one. The poles also include the Gymstick Exercise bands attached with a patented Quick Hole -mechanism. In just a few seconds the poles can be transformed to a Gymstick exercise bar allowing you to perform a complete muscle conditioning training programme when ever and where ever you like!

To guarantee efficient and safe training we have used: Durable and light composite shafts, Quick Hole-attach mechanism for the exercise bands, a non-slip Tip-paw offering good traction on asphalt and snow

#### General instructions:

- store the poles in a temperature over +0
- do not store the poles in direct sunlight or near a heater
- keep the elastic bands inside the shafts when you are not exercising
- do not stretch the bands over 4 times the original length during exercise
- do not exercise outdoors if the temperature is below zero
- use the rubber paws only when walking on concrete or asphalt

#### Transforming the poles to a Gymstick bar and adjusting the resistance:

1. Release the fabric loops by opening the Velcro-tape located just below the handle
2. Put the poles next to each other, handles pointing to opposite directions, with the paw-part extending further out than the handle of the other pole
3. Tighten the poles to each other with the Velcro
4. Grip the fabric loop and pull the exercise band out
5. Set the loops on both feet, in the middle of the sole, roll the elastic band around the bar a couple of times and you are ready to begin a Gymstick exercise routine
6. In the beginning of each movement the exercise band must be straight but not stretched. You can increase the resistance by rolling the bands around the stick and decrease the resistance by releasing the bands from around the stick.
7. When you have adjusted a suitable resistance, remember to grip the stick with a relaxed but firm grip to avoid slipping.
8. Do not stretch the bands over four times their original length when exercising.

#### It's also possible to replace the exercise bands with new ones - all you need is a screwdriver:

1. Unscrew the screw on the handle
2. Remove the handle and squeeze the exercise band simultaneously to get it through the hole
3. Pull the exercise band out from the shaft
4. Push one end of the new exercise band in the hole and "slide" it inside the shaft
5. Set the handle on the top of the pole, squeeze the exercise band to get it in the hole and fasten the handle by screwing it back to its' position

#### Adjusting the hand loop:

#### Exercise programme for Gymstick Nordic Walking:

By following the exercise programme presented on the other side it is possible to combine a complete muscle conditioning exercise programme with Nordic Walking which will not only improve muscular strength, endurance, balance and body control but also will improve the cardiovascular conditioning and your body metabolism.

It is, of course, also possible to perform a muscle condition exercise without the first using your Nordic Walking sticks for the walking phase, by choosing to exercise at home. You can select from a number of FREE training programmes to fit your objectives by logging on to [www.gymstick.net](http://www.gymstick.net) or you can purchase one of our home workout DVDs!

- Finland Sauvojen muuttaminen Gymstick-tangoksi ja vastuksen säätö
- Sweden Så här förvandlar du dina stavar till ett Gymstick träningsredskap och anpassar motståndet
- Germany Umwandlung der Stöcke in das GymStick™ Widerstandstrainingsgerät und Justierung des Widerstands
- United Kingdom Transforming the poles to a Gymstick bar and adjusting the resistance



- Finland Kuminauhat on myös mahdollista vaihtaa, tarvitset vain ristipääruuvimeisselin
- Sweden Det är också möjligt att byta ut gummibanden - du behöver bara en skruvmejsel
- Germany Mit einem Schraubenzieher können Sie die Tubes durch neue ersetzen
- United Kingdom It's also possible to replace the exercise bands with new ones - all you need is a screwdriver



- Finland Käsihinnan säätö
- Sweden Justering av handremmen
- Germany Einstellen der Schlaufe
- United Kingdom Adjusting the strap

