



SOLARIUM & Fitness

ZDROWIE

## Skandynawska rewolucja dla każdego

Chcesz być bardziej aktywna, ale nie masz ochoty na miejski jogging ani mordercze treningi w zatłoczonych klubach fitness? Mamy dla Ciebie rewolucyjne i zarazem banalnie proste rozwiązanie.

Idź za radą Gymstick Polska, który jako pierwszy w naszym kraju, w oparciu o innowacyjne skandynawskie metody, wprowadza nowoczesne formy rekreacji. Zaczynij ćwiczyć zupełnie inaczej – ze specjalistycznym sprzętem One Way oraz Gymstick.

Dla większości z nas decyzja o rozpoczęciu jakichkolwiek regularnych ćwiczeń nie jest prosta. Od razu przychodzi nam na myśl niezbyt zdrowe

bieganie po miejskich chodnikach lub ciężkie i nie zawsze przyjemne treningi w klubach. Przeważnie nasza aktywność kończy się po kilku próbach. Zamiast szukać coraz nowszych ofert, weźmy przykład z najzdrowszego społeczeństwa na świecie – Skandynawów. To właśnie z krajów nordyckich dotarły do Polski kijki One Way służące do marszów Nordic Walking oraz Gymstick zastępujący z powodzeniem

wszystkie gadzety używane podczas treningów fitness. Nowoczesne przybory umożliwiają ćwiczenia niezależnie od wieku i sprawności fizycznej. Wystarczy chęci.

Dzięki kijkom One Way możemy zamienić jogging na równie efektywny, ale znacznie zdrowszy marsz. Diament Karbon – materiał, z którego są wykonane – pozwala zredukować wibracje podczas chodu, czyniąc go

bardziej komfortowym. Kijki One Way produkowane są pod stałą kontrolą międzynarodowych stowarzyszeń Nordic Walking, lekarzy, rehabilitantów oraz czołowych sportowców – w tym medalistów olimpijskich, m.in. Bjorna Linda – szwedzkiego podwójnego medalisty w narciarstwie biegowym na igrzyskach w Turynie.

Przybór Gymstick – stworzony w oparciu o opinie naukowców, trenerów,

biochemików, lekarzy oraz rehabilitantów – to laska gimnastyczna z włókna szklanego, do której przymocowane są dwie elastyczne gumy. Waży ona mniej niż pół kilograma, dzięki czemu można ją swobodnie przenosić, zabierać w podróż i ćwiczyć, kiedy przyjdzie na to ochota.

- Gymstick
- i Nordic Walking
- są dla każdego,
- niezależnie
- od wieku, stopnia
- przygotowania
- czy tuszy.

Są łatwe w użyciu, bezpieczne i ogólnodostępne. Cechy te mają sprawić, że alternatywne formy rekreacji, zdrowy i aktywny styl życia staną się w Polsce powszechne. Producenci marki One Way oraz Gymstick Polska zaangażowali się dodatkowo w budowanie świadomości Polaków na temat zdrowego stylu życia. Producenci sprzętu wspierają m.in. działania Fundacji Aktywni, która od kilkunastu lat zajmuje się propagowaniem sportu, rekreacji i aktywności ruchowej. Dzięki pomocy One Way i Gymstick Polska, które przekazują 1% wartości sprzedaży w Polsce fundacji Aktywni,



[www.solanum.net.pl](http://www.solanum.net.pl)

możliwe jest szkolenie instruktorów oraz prowadzenie zajęć rekreacyjno-ruchowych dostępnych dla każdego.

Dodatkowe informacje o nowych formach aktywności ruchowej można uzyskać na stronach: [aktivpro.pl](http://aktivpro.pl) oraz [www.gymstick.info](http://www.gymstick.info) i [www.nordicwalking.edu.pl](http://www.nordicwalking.edu.pl).

#### Fundacja Aktywni

Fundacja Aktywni powstała w 1993 r., a od 2005 roku posiada status organizacji pożytku publicznego. Głównym jej celem jest promocja zdrowego stylu życia poprzez propagowanie sportu, rekreacji i aktywności ruchowej. Fundacja Aktywni dba o to, aby w Polsce dostępne były najnowsze formy aktywności ruchowej, popularne już w wielu krajach świata. Jako pierwsza wprowadziła w Polsce przybór gimnastyczny – Gymstick, którego zalety dostrzegali już zarówno trenerzy i instruktorzy, jak też zwykli ludzie, uprawiający sport dla przyjemności. Dzięki działaniom Fundacji Aktywni w Polsce rozpoczęła się moda na Nordic Walking – formę aktywności dającą znakomite rezultaty przy dbaniu o zdrowie i kondycję fizyczną, szczególnie pomocną przy odchudzaniu.

W 2008 r. Fundacja Aktywni angażuje się w wiele przedsięwzięć promujących zdrowy styl życia. Są to m.in. marsze Nordic Walking, konwencja fitness, piknik szkolny, udział w Pikniku Olimpijskim. Autorskie programy Fundacji to Aktywna Szkoła, Aktywna Gmina oraz Akademia Ruchu. Fundacja założyła również wzorcowy Ośrodek „My Aktywni”, w którym odbywają się zajęcia ruchowe dla osób w każdym wieku. Zajęcia są prowadzone przez wyszkoloną i profesjonalną kadrę instruktorską.

Więcej informacji:  
Fundacja Aktywni  
[www.aktyni.info](http://www.aktyni.info)

Bądź w centrum rynku

Messe Stuttgart



# interbad



NOWE TARGI STUTTGARCKIE  
15 - 18 PAŹDZIERNIKA 2008



## Trendy, technologie, design – tematyka SPA na targach interbad

Zapraszamy do odwiedzenia targów interbad i zapoznania się z aktualnymi trendami i nowatorskimi rozwiązaniami branży Wellness i SPA. Na najnowocześniejszych terenach targowych w Europie zostanie zaprezentowana oferta ponad 400 wystawców, której towarzyszyć będzie bogaty program ramowy, m.in. wystawa „Visions of Spa” oraz kongres fachowy „spa market conference”.

[www.interbad.de](http://www.interbad.de) II  
[karas@eurotargi.com](mailto:karas@eurotargi.com)



- II 21. MIĘDZYNARODOWE TARGI WYPOSAŻENIA BASENÓW, TECHNIKI BASENOWEJ, SAUN, FIZYKOTERAPII ORAZ WELLNESS
- II KONGRES TECHNIKI BASENOWEJ

PLAY  
&  
LEISURE