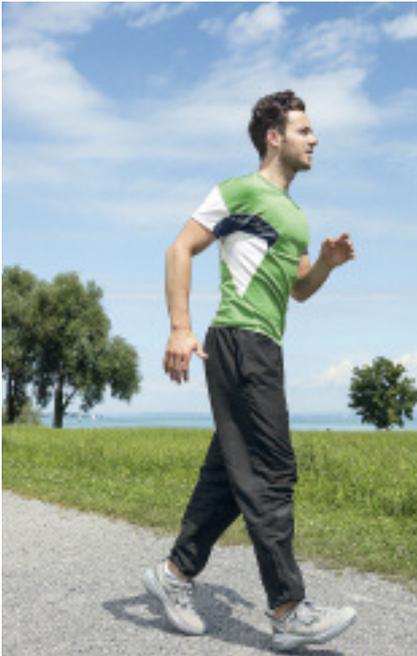


# GEHEN: WENIGER SCHMERZEN

Laufen Sie ihnen doch einfach davon!



Bewegung macht Spass und trägt dazu bei, dass Sie sich in Ihrem Körper wieder wohlfühlen. Versuchen Sie es!

Was der kybun Tower in Roggwil ist, dass von dort der kyBoot, der kyBouncer und das kySsen kommen, braucht man mittlerweile wahrlich niemandem mehr zu erzählen. Wohl aber, dass das kybun Team aus dem Thurgau ein eigenes, sehr sanftes Trainingsprogramm entwickelt hat, das für jedermann geeignet ist, besonders aber für Menschen, die Probleme mit ihrem Bewegungsapparat haben. Es ist daher optimal geeignet für ältere Menschen oder auch für übergewichtige Personen.

## Von Wissenschaftlern mitentwickeltes, revolutionäres Training

Beim sogenannten kybun Intervall Walking, einem von den Bewegungswissenschaftlern des wissenschaftlichen Teams von kybun mitentwickelten Programm,

Können Sie Ihre früher so geliebten Spaziergänge nicht mehr geniessen? Plagt Sie Ihr verspannter Nacken- oder Rückenbereich? Vermiesen Ihnen Schmerzen die Freude an der Bewegung? kybun bietet hier eine bewegende, von Wissenschaftlern mitentwickelte Lösung.

wechseln sich eine sehr kurze intensive mit einer regenerativen Phase ab. Während die erste Phase intensiver ist und dabei das Herz-Kreislauf-System angeregt und die Muskulatur gelockert werden, balancieren in der zweiten Phase die Trainierenden ganz bewusst sehr langsam – Körper und Puls erholen sich. Gleichzeitig wird die Tiefenmuskulatur stimuliert und – ohne dass man es merkt – automatisch trainiert.

### Der Wechsel machts!

Der Kern des kybun Intervall Walking ist der Wechsel zwischen der intensiveren und der regenerativen Phase. Einerseits

verlieren Sie durch die wiederkehrende Regenerationsphase nicht die Lust am Training, weil Sie sich nicht überanstrengen und Ihr Körper nicht übersäuert. Andererseits werden in Ihrem Hirn durch die zwei Trainingsphasen komplett verschiedene Regionen angesprochen, die bereits schnell spürbare Ergebnisse liefern.

### Erste Veränderungen sogleich spürbar

Mit dieser neuen Trainingsmethode, bei der der Schweizer Luftkissenschuh ky-Boot die Rolle des Trainingsgeräts übernimmt, werden in den meisten Fällen so schnell Erfolge erzielt, dass schon nach



Möchten Sie das kybun Intervall Walking kostenlos kennenlernen? Es werden regelmässig zweistündige kostenlose Veranstaltungen durchgeführt.

## EINLADUNG ZUM NÄCHSTEN KYBUN MEDICAL PARTNER DAY

Jährlich findet der kybun Medical Partner Day für Ärzte, Physiotherapeuten etc. statt. Eine medizinische Fachveranstaltung mit dem Ziel, Inspiration für das eigene Fachwissen im Austausch mit medizinischen Kollegen zu erhalten, und dies in Verbindung mit der laufenden Entwicklung der kybun Mechano-Therapie. Sind auch Sie interessiert, am nächsten kostenlosen kybun Medical Partner Day teilzunehmen? Dann melden Sie sich per Mail bei Christoph Gebhardt, Sportwissenschaftler und Soziologe B. Sc.: christoph.gebhardt@kybun.com

dem ersten Training deutliche Verbesserungen spürbar sind. Das Intervall Walking ist nicht nur für ältere und übergewichtige Menschen gedacht, sondern kann, je nach Bedürfnis und persönlicher Fitness, betreffend Dauer und Intensität beliebig angepasst/gesteigert werden.

## Fehlhaltungen werden korrigiert

Durch die weich-elastische kyBoot Sohle werden Schon- und Fehlhaltungen korrigiert. Bewegungsschmerzen werden durch die aktive Schonung der Gelenke gelindert, der Rücken entspannt sich spürbar. Das fördert die Gelenkmobilisation und die Durchblutung. Folglich verbessert sich die Versorgung der Muskeln und Sehnen mit Sauerstoff. Gleichzeitig wird der Abtransport von Abfallstoffen beschleunigt, die durch Verletzungen und Entzündungen entstanden sind. Mehr Informationen finden Sie im Internet unter: [www.intervall-walking.ch](http://www.intervall-walking.ch).

## WAS KANN ICH MIT DEM KYBUN INTERVALL WALKING ERREICHEN?

### Sie möchten überschüssige Pfunde loswerden?

Das Intervall Walking eignet sich hierfür ideal, da man sich nicht kurzfristig auspowert, sondern durch die immer wiederkehrenden Entspannungsphasen das Training als viel weniger anstrengend empfindet. Das bedeutet zwar weniger Energieverbrauch pro Zeiteinheit, dafür trainiert man länger und mit mehr Freude und Spass.

### Möchten Sie Ihre Ausdauer verbessern?

Je nachdem, wie fit Sie sind, können Sie mit dem Intervall Walking unterschiedliche Erfolge erzielen:

- Wenn Sie deutlich spüren, dass Ihr Puls beim Durchführen der schnelleren Übungen ansteigt, können Sie Ihre Ausdauer durch das Training verbessern. Einerseits belasten Sie sich für kurze Zeit, was Ihr Herz-Kreislauf-System in Schwung bringt. Andererseits können Sie sich während der kurzen, weniger intensiven Übungen wieder erholen. Der konstante Wechsel ermöglicht es Ihnen, über einen längeren Zeitraum zu trainieren.
- Verfügen Sie bereits über eine gute kardiopulmonale Fitness, können Sie das Intervall Walking beispielsweise als Aufwärmübung oder als erholungsfördernde Trainingsmassnahme zur Entspannung anwenden.

### Wie wäre es mit Gleichgewichtstraining?

Dieses kann mit Intervall Walking sehr effektiv betrieben werden! Das Training zielt vor allem auf sehr langsame Bewegungen ab, bei denen man sich zunehmend auf die Sensibilität der Füße und die propriozeptiven Fähigkeiten des Körpers verlassen muss.

### Sie wollen sich nach längerer Bewegungs-/Trainingspause wieder mehr bewegen?

Falls Sie aufgrund von Verletzungen oder sonstigen Beschwerden länger pausiert haben, ist es wichtig, die Schmerzen oder ein anfangs unangenehmes Gefühl bei der Bewegung zu überwinden. Hier soll das Intervall Walking als Aufbau den Wiedereinstieg in frühere Aktivitäten erleichtern.

Möchten Sie Ihren Bewegungsablauf optimieren und mehr über medizinische und trainingswissenschaftliche Hintergründe erfahren? Dann melden Sie sich bei Ruth Marty und erkundigen sich nach einer Veranstaltung in Ihrer Region: [ruth.marty@kybun.com](mailto:ruth.marty@kybun.com)

## Einladung zum Intervall Walking

Haben Sie genug von Schmerzen beim Bewegen? Möchten Sie Ihre jetzige Situation verbessern, wieder Freude verspüren können beim Gehen? Die meisten kybun Partner bieten das kostenlose kybun Intervall Walking an. Nutzen Sie die einmalige Gelegenheit, und erleben Sie das expertengeführte kybun Intervall Walking!

Spüren Sie die Wirkung dieses fantastischen Trainings am eigenen Körper. Schuhe müssen Sie keine mitbringen – Schuhe bekommen Sie von uns!

**Kontakt:**  
kybun AG – kybun Tower  
Mühleweg 4  
9325 Roggwil  
Tel. 071-454 65 00  
Fax 071-454 65 01  
E-Mail: [info@kybun.ch](mailto:info@kybun.ch)  
Internet: [www.intervall-walking.ch](http://www.intervall-walking.ch)

