

Ratajczyk I Niesten-Dietrich

# GYMSTICK™

Das sichere Training zum Erfolg  
Kleiner Aufwand – große Wirkung  
Muskeln gezielt stärken



**DTB**   
DEUTSCHER TURNER-BUND

MEYER  
& MEYER  
VERLAG

zum sofortigen Beginn

- Anleitung zum Zielesetzen, um Erfolg zu definieren
- Begründung eines präventiven Muskeltrainings
- Belastungsdosierung „simply effective“
- Ausführliches Übungsrepertoire mit bebilderten Ausgangs- und Endpositionen
- Übungsanleitungen zum Aufwärmen, Mobilisieren, Kräftigen und Dehnen

Alle Kapitel lassen sich unabhängig voneinander lesen und anwenden. So findet der Heimsportler sinnvolle Übungsfolgen zum Trainieren und der Übungsleiter und Trainer einen riesigen Übungspool für seine Kursstunden und das Einzeltraining.

Das Buch will einen Beitrag zu mehr Bewegung in unserer Gesellschaft leisten. Es gilt, das Einzigartige unseres Bewegungssystems (wieder) zu entdecken und nicht immer nur auf vorhandene Defizite zu schauen. Ein Zitat nach Augustinus möge dies verdeutlichen:

*„Die Menschen machen weite Reisen, um zu staunen über die Höhe der Berge, über die riesigen Wellen der Meere, über die Länge des Ozeans und über die Kreisbewegungen der Sterne. An sich selbst aber gehen sie vorbei, ohne zu staunen.“*



# VORWORT

**M**it diesem Buch möchten wir Sie einladen, Ihr persönliches Training zu gestalten.

Sie erfahren in diesem Buch alles, was Sie brauchen, um es mit Lust und Kompetenz durchführen zu können. Grundlegende Informationen vor Trainingsbeginn führen Sie direkt in das Kapitel, um Ihrem Bewegungsdrang auf die Spur zu kommen und im Gymstick™ ein flexibles, effektives und in der Handhabung einfaches Trainingsgerät zu finden. Es erwarten Sie Anregungen und Übungsvarianten in Wort und Bild, die Sie unmittelbar umsetzen können.

Wir geben sichere Tipps zur Überwindung des inneren Schweinehundes und reflektieren den Sinn und Unsinn von sportlichen Belastungen aus präventiver, gesundheitsfördernder Perspektive.

Alle Übungen in diesem Buch sind praxiserprobt und detailliert beschrieben.

Bedanken möchten wir uns bei der Firma Ludwig Artzt für die wundervolle Zusammenarbeit, für die Gymstick™-Masterausbildung in Finnland und den daraus resultierenden Projekten. Unser besonderer Dank geht an Philipp Artzt für die professionellen Fotos und Sandra Müller für das Make-up.

*Gesine Ratajczyk*

*Dr. Udo Niesten-Dietrich*