

## SPRAW SOBIE WIĘCEJ RADOŚCI I STAŃ SIĘ SPRAWNIEJSZYM FIZYCZNIE W KRÓTSZYM CZASIE!

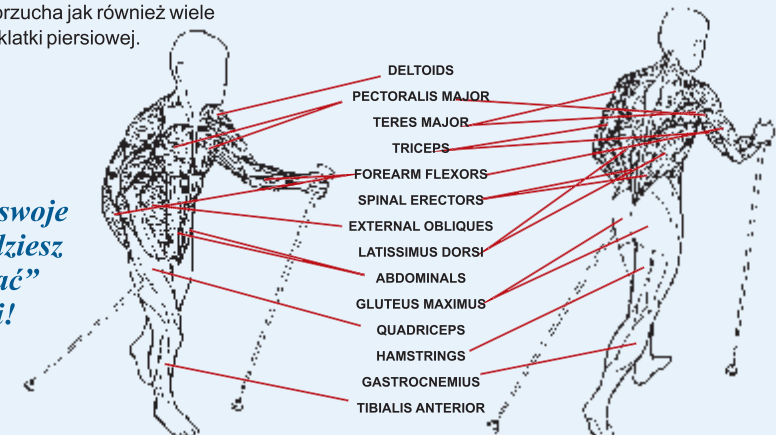
- ✓ Jednocześnie wzmocnisz i poprawisz formę wszystkich głównych grup mięśniowych swojego ciała.
- ✓ Spalisz aż do 77% więcej kalorii podczas marszu oraz zwiększysz swój metabolizm na wiele godzin.
- ✓ Zbudujesz zdrowsze serce i płuca oraz poprawisz krążenie krwi.
- ✓ Zredukujesz bolesne i kontuzjogenne obciążenie bioder, kolan oraz stóp.
- ✓ Pomożesz w utrzymaniu mocnych kości oraz zdrowych stawów.
- ✓ Poprawisz postawę oraz równowagę swojego ciała.
- ✓ Poprawisz funkcjonowanie układu odpornościowego oraz limfatycznego.
- ✓ Będziesz się dobrze bawił, uprawiając atrakcyjną i pożyteczną aktywność ruchową całego ciała na świeżym powietrzu i w bezpośrednim kontakcie z naturą.

Za pomocą moich kijków Exerstrider, służących do uprawiania fitness walking, oraz dzięki łatwej do opanowania technice zamienisz zwykłe chodzenie w trening całego ciała, który zapewni Tobie zdecydowanie więcej motywujących Ciebie korzyści, a także sprawi, że maszerowanie będzie przyjemniejsze! Obiecuję Tobie, że nigdy nie będziesz się już obficie pocił, ledwo dyszał czy też z trudem znosił ból i sztywność mięśni, aby stać się sprawnym fizycznie. Pozwól, że pokażę Tobie jak trenować mądrzej, a nie ciężiej, oraz jak bardzo szybko zacząć funkcjonować lepiej dzięki dobremu samopoczuciu i atrakcyjnemu wyglądowi. Ta wersja chodzenia, angażująca całe ciało, pomoże Tobie osiągnąć dużo więcej w krótszym czasie, ponieważ ...

## TRENUJ MĄDRZEJ, NIE CIĘŻEJ, A UZYSKASZ WIĘCEJ KORZYŚCI!

Exerstriding zwiększa intensywność każdego treningu marszowego oraz jednocześnie wzmacnia i uelastycznia każdy z najważniejszych mięśni Twojego ciała. Aby poczuć jak ta prosta aktywność ruchowa „robi dobry użytek” z całego ciała podczas marszu, wypróbuj proste ćwiczenie przy swoim biurku lub stole w jadalni. Siedząc, wyciągnij obie kończyny górne do przodu, tak jakbyś chciał komuś podać rękę na powitanie. Teraz, zaciśnij obie ręce w pięści i połóż je kciukami do góry na blacie biurka lub stołu. Następnie wielokrotnie naciskaj na blat na przemian raz jedną raz drugą ręką. Poczujesz siłę wielu mięśni tułowia, kurczących się z każdym naciskiem na blat. Teraz naciskaj na blat tylko jedną ręką, a drugiej użyj, aby wyczuć dotykiem jak wiele mięśni górnej części ciała kurczy się. Napinają się mięśnie brzucha jak również wiele mięśni grzbietu, ramion, barków i klatki piersiowej.

To ćwiczenie symuluje sposób, w jaki te wszystkie mięśnie będą się kurczyć z każdym krokiem (1700-2000 razy na dystansie jednej mili!), podczas gdy będziesz naciskać na rękojeści moich specjalnie zaprojektowanych kijków podczas marszu. Gdy „robisz dobry użytek” ze wszystkich swoich mięśni jednocześnie, osiągasz dużo więcej, a zarazem odczuwasz mniejszy wysiłek, gdyż całkowita praca treningowa jest rozdzielona pomiędzy dużą ilość głównych grup mięśniowych. To pożyteczne ćwiczenie całego ciała daje bardziej motywujące rezultaty bez konieczności przyspieszania tempa marszu. Będziesz maszerował w tempie wygodnym dla Siebie, ponieważ Exerstriding to używanie dużo większej liczby mięśni, a nie tylko paru mięśni więcej!



**Będziesz używał całe swoje  
ciało, ... więc nie będziesz  
musiał „maltretować”  
żadnej jego części!**

## TA AKTYWNOŚĆ RUCHOWA JEST INNA ...



## LUDZIE NAPRAWDĘ JĄ UWIELBIAJĄ!

### Oto, co mówią...

"Uwielbiamy używać nasze kijki ... one całkowicie zmieniły nasz wygląd – mamy lepiej wyrzeźbione mięśnie, większą siłę, odporność i wytrzymałość. Zgubiliśmy po 5 kg każdy, trenując przez ostatnie dwa miesiące. Twój wynalazek naprawdę zrobił różnicę w naszym życiu."  
*Gail & Frank, New York*

"Dziękuję za uczynienie z treningu fajnej zabawy!"  
*E. Young, Ohio*

"Jak tylko zacząłem używać Twoich kijków, mogłem niemalże natychmiast pokonywać długie dystanse. Zgubiłem 18kg! To najlepsza inwestycja, na jaką kiedykolwiek przeznaczyłem moje pieniądze!"  
*Marty A., Illinois*

"Kijki Exerstrider uczyniły z moich mięśni brzucha 'twardą skałę!' A moje mięśnie ramion i nóg są tak wyrzeźbione, jakbym dźwigała ciężary."  
*Judy R., California*

"Uwielbiam moje kijki Exerstrider. To znaczy ... Ja JE KOCHAM! Właściwie teraz, gdy nie mam czasu na „trening Exerstriding”, ani rano ani popołudniu, to czuję się z tym nie najlepiej ... Jestem zachwycona, że zdecydowałam się zakupić Twoje kijki. I dziękuję Tobie za NAJWYŻSZĄ JAKOŚĆ!"  
*Rosemary R., Florida*

**Exerstrider**  
WORLD'S #1 FITNESS WALKING POLES.  
**POLAND**  
by Tom Rutlin

Dr. Andrew Weil nazwał Tomu Rutlina „królowym autorzytetem w dziedzinie fitness, którego „misją stało się uczynienie z chodzenia najsukcesywniejszym z możliwych sposobów treningu”

„Exerstriding jest nową, ciekawą się ogromnym powodzeniem aktywnością ruchową, która puka już do Twoich drzwi” - *Woman's Day*

„Exerstriding jest najwyważniejszą formą z najlepszych sposobów przekształcenia Twoich spacerów w trening całego ciała” - *Walking Magazine*

„...spalasz więcej kalorii” - *Good Housekeeping*

„Znajdź czas i siłę w swojej codziennej krzątaninie na spacer z kijkami Exerstrider” - *Family Circle Magazine*

Piotr Kowalski  
Trenor Nordic Walking

Polska Szkoła Nordic Walking & Wellness

Exerstrider Poland  
tel: 48(22)2072144

fax: 48(22)2072145  
kom: 48 514574525



biuro@nordicwalk.pl  
piotr@nordicwalk.pl

www.nordicwalk.pl  
www.exerstrider.pl





## NIE „MALTRETUJ” TWOJEGO CIAŁA ... PO PROSTU ZRÓB Z NIEGO „DOBRY UŻYTEK!”

Większość zaleceń treningowych oznacza w praktyce „maltretowanie” nadmiernym wysiłkiem naszego ciała, co w efekcie powoduje całkowitą rezygnację milionów ludzi z aktywności fizycznej. Trening w istocie oznacza „zrobienie użytku z naszego ciała”. Pozwólcie, że pokażę Wam jak zrobić „dobry użytek” z całego Waszego ciała, a także pomogę Wam odkryć, dlaczego tak wielu ludzi mówi, „dziękuję za sprawienie, że trening i zwiększanie mojej sprawności fizycznej stało się dla mnie przyjemną zabawą!”

Jeśli już regularnie ćwiczysz, to pokochasz prostotę i praktyczność tej odmiany chodzenia, będącej ćwiczeniem całego ciała. Jeśli zaś jesteś jednym z tych, którzy ćwiczają okazjonalnie lub niechętnie, ten „pożyteczny dla ciała” kompleksowy trening prawdopodobnie raz na zawsze zmieni sposób Twojego myślenia na temat aktywności ruchowej! Nie musisz brać lekcji, wynajmować trenera osobistego albo uczęszczać do siłowni, aby stać się sprawnym fizycznie. Nie będziesz także musiał wykonywać odrębnych ćwiczeń, aby budować zarówno sprawność tlenową, jak i sprawność mięśni korpusu oraz górnej połowy ciała.

## EXERSTRIDING JEST BEZPIECZNY I SKUTECZNY

Oczywiście, są inne sposoby na zintensyfikowanie treningu marszowego, ale zamiast poddawania dodatkowemu obciążeniu paru grup mięśniowych poprzez szybsze tempo marszu czy też noszenie lub zakładanie dodatkowych ciężarków, Exerstriding dużo skuteczniej zwiększa poziom Twojego całego treningu podczas tak naprawdę redukcji bólu, bolesności stawów czy kontuzjogennych obciążeń mięśni i stawów. Obalamy w ten sposób mit mówiący, że „bez bólu nie ma korzyści”. Usprawnianie się oraz utrzymywanie tej sprawności fizycznej może być odczuwane dobrze z każdym krokiem marszu, polegającego na jednoczesnym, łagodnym wysiłku aerobowym wszystkich najważniejszych mięśni.

*Nie trenuj ciężiej, trenuj mądrzej!*



## „CZY SPODZIEWASZ SIĘ ŚNIEGU?”

Gdy zdecydujesz się spróbować tego prostego i skutecznego treningu całego ciała, z pewnością usłyszysz to pytanie. Bez względu na to gdzie ludzie uprawiają Exerstriding, wydaje się, że każdy z łatwością rozpoznaje, że przypomina on narciarstwo biegowe, zwane inaczej Nordic skiing. Eksperti od lat zachwalają Nordic skiing, dlatego też ponad 20 lat temu zaprojektowałem prosty sprzęt i wymyśliłem łatwą do opanowania technikę, która zmienia zwykłe chodzenie w trening całego ciała. Nawet jako doświadczony narciarz biegowy i certyfikowany instruktor, byłem w stanie cieszyć się z odnoszenia korzyści z tego treningu całego ciała jedynie przez 60 dni w roku. Teraz mogę cieszyć się prozdrowotnymi efektami treningowymi - sprzyjającymi podnoszeniu mojej sprawności fizycznej, podobnymi do tych, jakie odczuwają narciarze biegowi - przez cały rok za pomocą tego nowego sposobu uprawiania Nordic walking – a więc i ty też możesz!

Najlepsze jest to, że możesz już rozpocząć trening tuż przed swoim domem, o dowolnej porze roku, w każdym klimacie i cieszyć się z uzyskiwanych korzyści. Podczas gdy te kijki mogą być używane do pieszych wędrówek na łonie przyrody oraz na górskich szlakach, to ich unikalny wygląd oraz cechy pozwalają na używanie ich w równym stopniu na ulicach i miejskich chodnikach. Zatem dołącz do tysięcy ludzi już odnoszących korzyści zdrowotne z uprawiania tego nowego sposobu Nordic walking. Już wkrótce ten, dziś jeszcze tajemniczy dla wielu, sekret, dotyczący skutecznego treningu całego ciała, stanie się jutro najgorętszym, nowym trendem fitness!



## EXERSTRIDING JEST TAKI ŁATWY DO NAUCZENIA

Zakupienie pary kijków do fitness walking czy też trekkingu bez broszury instruktażowej (większość firm nie oferuje żadnej) i oczekiwanie, że wykorzystasz się w pełni ich możliwości podczas chodzenia, jest czymś podobnym jak zakupienie zestawu kijów golfowych w nadziei na zdobycie normy uderzeń w kilka tygodni bez jakiegokolwiek instruktażu ze strony profesjonalnego golfisty. Dobra wiadomość jest taka, że, podczas gdy bardzo niewielu golfistom udaje się kiedykolwiek zdobyć normę uderzeń, to każdy może się bardzo szybko nauczyć jak zwiększyć korzyści i bezpieczeństwo podczas uprawiania Exerstriding, czyli ćwiczenia całego ciała, za pomocą mojego podręcznika i dołączonego do niego filmu DVD (ich wartość oceniono 5 gwiazdkami).

Ten kompletny pakiet instruktażowy jest dostępny razem z każdą zakupioną parą kijków – bez żadnego dodatkowego kosztu. (Możliwe jest jego zakupienie osobno w cenie 70 zł). Na filmie video prezentuję łatwe do opanowania techniki, które wymyśliłem i udoskonaliłem, aby stworzyć hybrydę narciarstwa biegowego i chodzenia. Już po kilkunastu minutach będziesz mógł z radością odczuwać korzyści zdrowotne oraz poczuć swoją sprawność fizyczną, czyli efekty uprawiania tej prostej, atrakcyjnej i rewolucyjnej aktywności ruchowej, angażującej całe ciało. Mój drukowany podręcznik przekazuje Tobie także cenne rady na temat rozsądnych, skutecznych planów treningowych, diety, ćwiczeń rozciągających z wykorzystaniem kijków oraz dużo więcej, ponieważ czuję się zobowiązany do dołożenia wszelkich starań, aby pomóc Tobie w osiągnięciu maksymalnych korzyści z tego nowego sposobu chodzenia z kijkami.

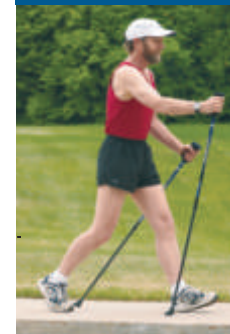
## JAKOŚĆ, WARTOŚĆ I NIEZAWODNOŚĆ

Moje kijki Exerstrider, służące do uprawiania fitness walking, a także wszystkie materiały instruktażowe kosztują mniej więcej tyle, co jedna dobra para butów, czyli około 300zł.

Wszystkie modele są zrobione z mocnego, lekkiego stopu aluminium, o jakości wymaganej podczas konstruowania samolotów. Zarówno modele jednoczęściowe jak i regulowane zapewniają niezawodność w użyciu, trwałość oraz maksymalną redukcję wibracji trzonków. Możesz zapłacić trochę więcej lub mniej za kijki innych marek, ale nie kupisz wyższej jakości czy też lepszej niezawodności za żadną cenę. Podczas gdy inne marki kijków określają rękojeści swoich kijków jako „ergonomiczne”, to moje ekskluzywne rękojeści nazwane ERGO/SC™ są naprawdę ergonomiczne! Ta specjalna rękojeść sprawia, że kijki wydają się być integralną częścią Ciebie, a jej specjalny wspornikowy kształt pozwoli Tobie zastosować maksymalnie skuteczną siłę za pomocą wygodnie ułożonej i zrelaksowanej ręki, bez żadnych skomplikowanych, niewygodnych i potencjalnie niebezpiecznych pasków czy dodatkowych uchwytów.

Unikalny projekt moich nakładek asfaltowych nazwanych Cushiongrip™ zapewnia znakomitą absorpcję wstrząsów, przyczepność oraz długą eksploatację. Kijki jednoczęściowe występują w rozmiarach odpowiadających Twojemu wzrostowi (podczas składania zamówienia podaj nam swój wzrost mierzony na boso), natomiast dwuczęściowe kijki teleskopowe są odpowiednie dla użytkowników o wzroście od 128cm do 203cm.

## DAM TOBIE 100% GWARANCJĘ ZADOWOLENIA Z MOICH PRODUKTÓW!



*Jeśli chcesz osiągnąć maksimum efektów, bezpieczeństwo oraz radość czerpaną z chodzenia, oto nowy sposób, aby właśnie to zrobić! Jestem tak bardzo przekonany,*

*że pokochasz ten nowy, angażujący całe Twoje ciało, sposób chodzenia, że dam Tobie 60 dni na wypróbowanie go bez ponoszenia żadnego ryzyka. Jeśli nie będziesz zadowolony w 100%, to chętnie zwrócę Tobie poniesione przez Ciebie koszty zakupu – bez żadnych zbędnych pytań!*

*Tom Rutlin*