

Exklusiv bei Silver Gym!

Klettern Sie sich fit und frei auf dem Kletter-Simulator von Treadwall aus USA.



„BUBLEICHT BIS ÜBERHÄNGEND!“

Silver Gym **setzt** Trainingsmassstäbe **im Individualtraining**. Die Treadwall bietet ihnen die **Möglichkeit ein Ganzkörpertraining durchzuführen, welches ihnen rasch zu einem erhöhten Kraft/Ausdauer Leistungsvermögen verhilft**. Dazu können sie ihre Kraft/Koordinationsfähigkeiten **schulen, bei gleichzeitiger Verbesserung ihres Gleichgewichtes und selbst die Erhöhung der Beweglichkeit wird mitentwickelt**. Die **Steiggeschwindigkeit und den Steigungswinkel können sie selber bestimmen**. Die Rotations-Kletterwand ersetzt mindestens vier Kraftgeräte auf einmal. **Sie brauchen keine Kenntnisse des Kletterns mitzubringen und können sofort ohne Risiko erleben, wie sie an sich selbst eine natürliche Begabung wieder neu entdecken, nämlich jene, die sie als Kind schon hatten**. **Kaum jemand kann dieses Training nicht absolvieren**. Sie **bleiben, trotz Aufstiegsmöglichkeiten, nie mehr als etwa einen Meter ab Boden**. **Eine genügende Anzahl Kletter-Griffe sind gross genug, dazu auch händeschonend rund, für die ganze Hand gestaltet und in erreichbaren Abständen angebracht**. Fortgeschrittene können einer **Griff-Farbe folgen, welche bewusst schwieriger angeordnet wurde, damit die erhöhten Beanspruchungen die Klettertechnik weiter entwickeln hilft**. **Mit weniger steiler Einstellung kann länger im idealen Herzfrequenzbereich die Dauerleistungsfähigkeit trainiert werden**. **Mit extrem überhängend eingestelltem Kletterwinkel können sie ein hartes Oberkörper Maximalkraft und Muskelaufbautraining durchführen**. Der Profikletterer **kann an etwas „rockygeren Klettergriffen“ (Fingergriffen) sein Können einsetzen**.

Fitnessklettern macht Spass, **ist abwechslungsreich und hat auch eine mentale Komponente**. **In Bezug auf Konzentration und mentalen Einbezug ist Klettern beispiellos**. Die **Aktivität verlangt dauernd Entscheidungen und Konzentration**. Das Zusammenspiel von Technik und Balance entwickelt beim Klettern ein erhöhtes Mass an Körperbewusstsein, Selbstvertrauen und Ausgeglichenheit, auch in ihrem täglichen Leben. Der Kletter-Simulator kann ein vollständiges Training bieten, aber auch **mit andern Kraft, Kraft/Ausdauer und Ausdauertrainingsvorhaben sinnvoll kombiniert werden**. **Wenn sie wollen, können sie sich am Mount Everest Cup mitmachen**. Nach **erkletterten 8848 Metern sind sie Mount Everest Membre und erhalten von uns einen Preis und eine Auszeichnung**. **Sie brauchen je nach der Ausgangslage ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit und Anzahl Trainingsterminen pro Woche etwa 2 bis 6 Monate**. **Wir garantieren Ihnen, nach Erreichen des Gipfels sind sie rundum top fit**. **Wann starten sie zu ihrer ersten Kletterpartie?**