

# AKZ

**Trainieren wie die Weltmeister**

AKZ 1

Seit der Vorbereitung auf die Olympischen Winterspiele 2003 in Nagano trainieren die deutschen Top-Biathleten und Ski-Langläufer erfolgreich mit dem AKZ 1 von Osterried. Das liebevoll „Mucki“ genannte Kraft-Ausdauer-Trainingsgerät ist optimal geeignet für die Stärkung der Schulter-, Arm- und Brustmuskulatur und kommt den Bewegungsabläufen beim Ski-Langlauf entgegen. Durch leichtes Variieren der Bewegungen und der Haltung zum Gerät sind aber auch Übungen möglich, die z. B. Schwimmbewegungen ähnlich sind. Selbst für typische Ruderübungen und allgemeines Krafttraining ist das AKZ 1 perfekt. Und im Ausdauerbereich kommen Sie ebenfalls ordentlich ins Schwitzen!



**G'OSTERRIED**





### AKZ'1

- hervorragend für Leistungsaufbau und Kraft-Ausdauer-Training
- optimal für Sommer-Ski-Langlauftraining
- einsetzbar beim Training für verschiedene Sportarten
- einfach zu installieren
- benötigt wenig Platz
- Verschleißteile einfach und günstig austauschbar
- der Widerstand lässt sich über Expandergummi und Windräder einstellen



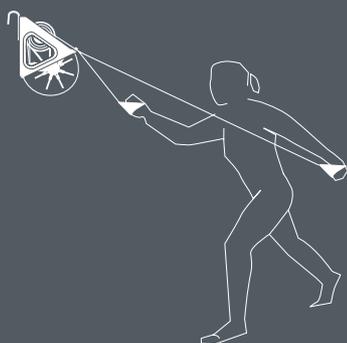
### G'Osterried

D-87675 Stötten, Riedhof 4

T 08349 546, F 08349 746

[www.maschinenbau-osterried.de](http://www.maschinenbau-osterried.de)

[info@osterried.de](mailto:info@osterried.de)



1) Aufbau und Stärkung der Schulter- und Nackenmuskulatur, Aktivierung der Armbeuge- und Armstreckmuskulatur



2) Dehnung und Kräftigung der Adduktoren



3) Abschubkraft der hinteren Beinmuskulatur, Straffung der Gesäßmuskulatur



4) Bauch- und vordere Beinmuskulatur