

Gebrauchs- und Trainingsanleitung

StrechCordz®

Aqua-Gym „Short Belt“

Art.-Nr. 11 224 6042
11 224 6055

Vielen Dank, dass Sie sich für ein Sport-Thieme-Produkt entschieden haben!

Damit Sie viel Freude an diesem Gerät haben und die Sicherheit gewährleistet ist, sollten Sie diese Anleitung zunächst vollständig durchlesen, bevor Sie mit der Montage beginnen. Für Fragen und Wünsche stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



Das Trainingsgerät besteht aus einem Hüftgurt mit einer gleitenden Befestigung für den dazu gehörenden Latexschlauch. Der Hüftgurt ist ebenfalls mit einem Schnellverschluss versehen. Der Latexschlauch ist in zwei Zugstärken lieferbar. An der Schlaufenfarbe erkennt man den Widerstand, bzw. die Zugstärke.

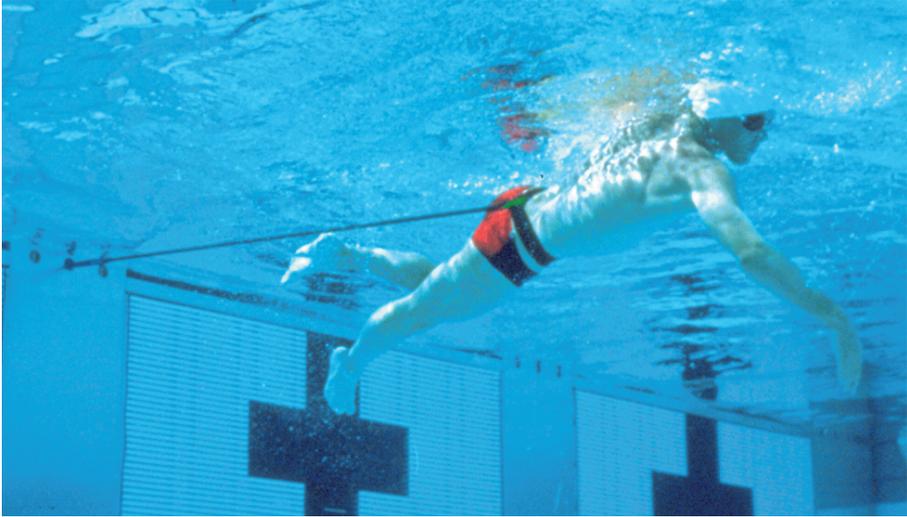
	Grün: Zugstärke 3,6 – 10,8 kg	Art.Nr. 11 224 6042
	Rot: Zugstärke 5,4 – 14,1 kg	Art.Nr. 11 224 6055

Grün ist geeignet für Kinder und Jugendliche und Anfänger.
Rot ist geeignet für Jugendliche, Erwachsene und Leistungsschwimmer/innen.
Die Lieferung des Aqua-Gym „Short-Belt“ erfolgt inkl. rostfreier Befestigungsteile.

SPORT-THIEME®

Schulsport · Vereinssport · Fitness · Therapie

Wir sind Ihr Team!



Anwendung:

Mit dem Aqua-Gym „Short-Belt“ wird im Wasser exakt die Muskulatur trainiert, die ein Schwimmer benötigt! Widerstandstraining im Wasser wirkt exakt auf die Schwimm-Antriebs-Muskeln! Der Latexschlauch des „Short-Belt“ ist 1,2 m lang und dehnt bis auf 4 m Länge. Aqua-Gym „Short-Belt“ eignet sich besonders für Abstoß-Training und stationäres Schwimmtraining, sehr gut geeignet auch in kleinen Schwimmbecken (Privatpools, Hotelpools)

Ebenso, wie das Aqua-Gym „Long-Belt“ ist das Aqua-Gym „Short Belt“ hervorragend geeignet für Schwimmer/innen und Triathleten/innen, aber auch für Freizeitsportler/innen ist es einsetzbar. Es passt in jedes Reisegepäck und kann bequem in jedem Hotelpool benutzt werden.

Was erreicht man beim Training mit dem Aqua-Gym „Short-Belt“?

- Abstoß-Kraft
- Schwimmkraft-Ausdauer
- Schwimmkraft-Steigerung

Wie trainiere ich mit dem Aqua-Gym „Short-Belt“?

- Hüftgurt mit Schnellverschluss anlegen
- Latexschlauch an der gleitenden Befestigung des Hüftgurtes befestigen
- Das andere Ende des Latexschlauches mit der Schlaufe an vorhandenen Haken, z.B. Schwimmbahnleinenhalterungen oder Startblock oder in Privatpools an vorhandenen Haken befestigen
- Gegen den Widerstand des „Short-Belt“ schwimmen, auf der Stelle schwimmen, jedoch nicht länger als auf vier(4) Meter Länge dehnen

Anwendungs-Empfehlung:

- Das StretchCordz Latexseil niemals über die empfohlene Länge (3 x Gesamtlänge) dehnen!
- Beim Gebrauch im Chlor- oder Salzwasser das Latexseil unbedingt nach Benutzung mit klarem Leitungswasser abspülen!
- Trocken und vor UV Strahlen geschützt aufbewahren!