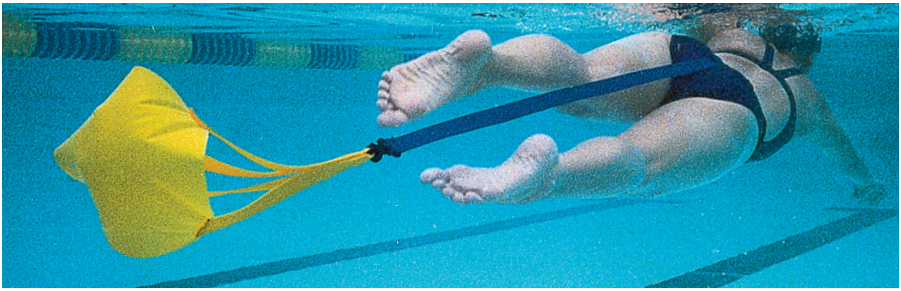
Gebrauchs- und Trainingsanleitung

StrechCordz®
Bremsschirm

Art.-Nr. 11 224 6808
11 224 6811
11 224 6824

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.



Der StrechCordz Bremsschirm besteht aus einem Hüftgurt und dem Bremsschirm. Der Bremsschirm ist fest mit dem Gurt verbunden. Lieferbar ist der StrechCordz Bremsschirm in 3 Farben und 3 Größen. An der Farbe erkennt man die Größe des Bremsschirms

Gelb	**20 cm großer Bremsschirm**	**Art.Nr. 11 224 6808**
Blau	**30 cm großer Bremsschirm**	**Art.Nr. 11 224 6811**
Schwarz	**40 cm großer Bremsschirm**	**Art.Nr. 11 224 6824**

Mit dem StrechCordz Bremsschirm wird sowohl die Kraft, als auch die Ausdauer trainiert. Der/die Schwimmer/in kann exakt die Muskulatur trainieren, die beim Schwimmen benötigt wird. Je größer der Bremsschirm, umso stärker wird der Widerstand sein. Dieses Widerstands-Training wirkt exakt auf die Schwimm-Antriebs-Muskeln!

Wie wird mit dem StrechCordz Bremsschirm trainiert?
- Hüftgurt anlegen
- Seil mit dem Bremsschirm auf den Rücken positioniern
- Bremsschirm unter Wasser tauchen und mit dem Schwimmen starten. Sobald das Seil, an dem der Bremsschirm befestigt ist, sich straff spannt und der Bremsschirm sich mit Wasser gefüllt hat, spürt man den Widerstand
- Konstant in der gewünschten Schwimmlage weiter schwimmen, den Bremsschirm immer unter Spannung halten. Wenn mit gleichmäßigen Zügen geschwommen wird, bläst der Bremsschirm sich auf und mit diesem Widerstand kann man ein gutes Kraftausdauertraining über eine längere Strecke machen
- Um vorrangig die Muskelkraft zu trainieren, können mit dem Bremsschirm Sprintwiederholungen in hohem Tempo gemacht

Der StrechCordz Bremsschirm eignet sich auch sehr gut zum Widerstands-Kraft-Ausdauer-Training der Triathleten und „Open-Water“ Schwimmer, da er auch im offenen Gewässer gut einsetzbar ist.

SPORT-THIEME®
Schulsport · Vereinssport · Fitness · Therapie
Wir sind Ihr Team!

0213208 · © 2013 Sport-Thieme GmbH