



WORK HARD
TRAIN SMART



GET FIT WITH THE
NEW AQUA-RANGE

www.comfy.eu

WORKOUTS FÜR EINSTEIGER:



Das Dehnen

AQUAFIT NOODLE mit beiden Händen an den Enden fest zugreifen und aus dem Wasser strecken. Jetzt abwechselnd nach rechts und links lehnen.



Das Ruderboot

AQUAFIT NOODLE mit beiden Händen greifen und Arme schulterbreit nach vorne strecken. Jetzt abwechselnd die Nudel vom Körper wegschieben und wieder heranziehen.



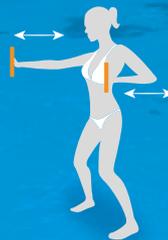
Die Zange

AQUAFIT NOODLE mit beiden Händen an den Enden greifen und zu einer Schlaufe formen. Das gebogene Ende ragt nach oben aus dem Wasser heraus. Jetzt die Schlaufe abwechselnd auf- und zubiegen.



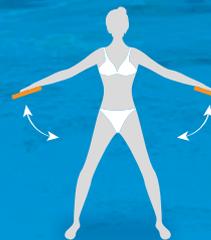
Die Klatsche

Mit beiden Händen jeweils ein AQUAFIT SMILE greifen und die Arme zur Seite strecken. Jetzt die Hände vor dem Körper schließen und wieder öffnen.



Der Boxer

Mit beiden Händen jeweils ein AQUAFIT SMILE greifen. Rechtes und linkes Knie abwechselnd anheben und dabei gleichzeitig mit dem gegengleichen Arm vorwärts boxen.



Der Schmetterling

Mit beiden Händen jeweils ein AQUAFIT SMILE greifen und die Arme zur Seite strecken. Jetzt im Tackt die Arme runter und wieder hoch bewegen.





DIE NEUE AQUAFIT-RANGE

Die neuen Mitglieder der Aquafit-Familie sind echte Hingucker und Garant für Spaß bei Fitness, Sport und Reha.

Aufgrund ihrer verbesserten Haptik und ihrer ergonomischen und gelenkschonenden Oberfläche liegt die **AQUAFIT NOODLE** besonders gut in der Hand. Das griffige Dreiecksdesign mit hartem Kern sorgt für erhöhtem Widerstand beim Biegen, sodass jedes Workout effizienter und präziser gestaltet werden kann.

Die handlichen **AQUAFIT SMILES** hingegen, erhöhen den Wasserwiderstand und eignen sich dadurch besonders gut für das Muskelaufbautraining. Außerdem werden Gleichgewicht und Koordination durch gezielte Trainingsübungen gefördert.

Wetten, dass auch Ihr Workout Ihnen demnächst mehr Spaß bereitet!

