

Gebrauchs- und Trainingsanleitung

StrechCordz®

Aqua-Gym „Long Belt“





Art.-Nr. 11 224 6000
11 224 6013
11 224 6026
11 224 6039

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 hochwertigen Latexschlauch. Der Hüftgurt ist ebenfalls mit einem Schnellverschluss versehen. Der Latexschlauch ist in vier Zugstärken lieferbar. An der Schlaufenfarbe erkennt man den Widerstand, bzw. die Zugstärke.

	Silber	Zugstärke 1,3 – 3,6 kg	Art.Nr. 11 2246000
	Gelb	Zugstärke 2,2 – 6,3 kg	Art.Nr. 11 224 6013
	Grün	Zugstärke 3,6 – 10,8 kg	Art.Nr. 11 224 6026
	Rot	Zugstärke 5,4 – 14,1 kg	Art.Nr. 11 224 6039

Silber und Gold sind für Kinder und Jugendliche und Anfänger geeignet – moderater Widerstand
Grün und Rot sind für Jugendliche, Erwachsene und Leistungsschwimmer/innen geeignet

Lieferung des Aqua-Gym®Long-Belt® erfolgt inkl. rostfreier Befestigungsteile

SPORT-THIEME®

Schulsport · Vereinssport · Fitness · Therapie

Wir sind Ihr Team!



Anwendung:

Mit dem Aqua-Gym „Long-Belt“ wird im Wasser exakt die Muskulatur trainiert, die ein Schwimmer benötigt! Widerstands-Training im Wasser wirkt exakt auf die Schwimm-Antriebs-Muskeln! Der Latexschlauch am „Long-Belt“ ist 7,5 m lang und dehnbar bis auf 25 m Länge. Der Aqua Gym „Long-Belt“ ist hervorragend geeignet für Schwimmer/innen und Triathleten/innen, aber auch für Freizeitsportler/innen ist er einsetzbar.

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

- Schwimmkraft-Steigerung
- Schwimmkraft-Ausdauer
- Abstoß-Kraft
- Overspeed/Geschwindigkeit

Wie trainiere ich mit dem Aqua-Gym „Long-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 am Startblock befestigen
- je nach vorhandener Schwimmkraft soweit schwimmen, wie es geht. Bei regelmäßigem Schwimmkrafttraining steigert sich die Kraft, dass bei einem 25 m Schwimmbecken die andere Seite erreicht werden sollte oder dass man sich längere Zeit auf einer Stelle halten kann (auf der Stelle schwimmen!)
- Overspeed/Schnelligkeitstraining oder auch Training im hohen Frequenzbereich kann man folgendermaßen trainieren: beim Overspeedtraining wird der Rückzug des Latexseils genutzt, um dadurch auf höhere Schwimmgeschwindigkeit zu kommen. Dafür soweit wie möglich gegen den Widerstand des Seils schwimmen und am entferntesten Punkt durch Weiterziehen am Beckenrand oder an der Schwimmbahnleine den Widerstand noch größer aufbauen. Der Abstand zum Aufhängepunkt des Seils sollte möglichst weit entfernt sein, jedoch die 25 m nie überschreiten. An diesem Punkt wird der Hüftgurt gedreht, sodass sich das Latexseil am Bauch befindet. Nun mit dem Widerstand Richtung Aufhängepunkt an der Beckenwand oder am Startblock schwimmen, das Seil befindet sich dabei neben dem Kopf des Athleten. Eintauchpunkt der Hände ist dabei jeweils rechts und links vom Seil. Durch den Rückzug des Seils wird die Geschwindigkeit positiv unterstützt. Durch eventuell aktives Ziehen des Seils einer weiteren Person vom Beckenrand aus, kann dieser Effekt noch verstärkt werden.

Anwendungs-Empfehlung:

- Beim Gebrauch auf einer längeren Schwimmbahn unbedingt darauf achten, dass das Latexseil nicht über 25 m hinaus gedehnt wird.
- StretchCordz Latexseile niemals über die empfohlene Länge (3 x Gesamtlänge) dehnen!
- Beim Gebrauch im Chlor- oder Salzwasser das Latexseil unbedingt nach Benutzung mit klarem Leitungswasser gründlich abspülen!
- Trocken und vor UV Strahlung geschützt aufbewahren!