

Sport-Thieme Schwimmrolle

Vielen Dank, dass Sie sich für dieses Produkt entschieden haben!

Damit Sie viel Freude an diesem Produkt haben und die Sicherheit gewährleistet ist, sollten Sie diese Anleitung vor dem Gebrauch zunächst vollständig durchlesen. Bewahren Sie die Anleitung gut auf. Für Fragen und Wünsche stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



Ein PE-Schaum Zylinder, 10 cm Durchmesser, auf einem Kunststoffstab, 65 cm breit

Das Training mit der Schwimmrolle nutzt den Auftrieb und den Widerstand des Wassers, um Kraft, Stabilität und Ausdauer zu trainieren. Im Vergleich zu Kurzhanteln erfordert die lange Stange eine höhere Rumpfstabilität (Core-Stabilität), um die Balance im Wasser zu halten.

Grundlegende Technik & Haltung

- **Stand:** Stabiler Stand im stehtiefen Wasser (ca. Brusthöhe), Knie leicht gebeugt.
- **Rumpf:** Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen, Rücken gerade halten und Hohlkreuz vermeiden.
- **Bewegung:** Führen Sie die Bewegungen kontrolliert aus. Da die Schwimmrolle durch den Schaumstoff nach oben drückt (Auftrieb), ist besonders das Herunterdrücken kraftintensiv.

Effektive Übungen mit der Schwimmrolle

Übung	Durchführung	Zielmuskulatur
Drücken & Ziehen	Schwimmrolle vor der Brust halten, unter Wasser nach vorne wegdrücken und wieder heranziehen.	Brust, oberer Rücken, Arme
Bizeps-Curls	Schwimmrolle mit Untergriff vor dem Körper halten, langsam zu den Schultern führen und gegen den Auftrieb kontrolliert herablassen.	Bizeps
Butterfly	Arme fast gestreckt, Schwimmrolle waagerecht unter Wasser vor dem Körper zusammenführen und wieder öffnen.	Brust, Schultern

Tipps für ein sicheres Training

- Widerstand regulieren: Je schneller die Bewegung, desto höher der Wasserwiderstand.
- Dauer: Einheiten von ca. 20 bis 30 Minuten sind für den Einstieg ideal.
- Frequenz: Experten empfehlen das Training 1–2-mal pro Woche.

Sport-Thieme Swimming Roller

Thank you for choosing this product!

Please read the following notes carefully before use so you can enjoy this product safely and keep these instructions for future reference. If you have any questions, our team is here for you.



A polyethylene foam cylinder, 10 cm in diameter, mounted on a plastic rod, 65 cm wide.

Training with the swimming roller utilises both the buoyancy and resistance of water to improve strength, stability, and endurance. Compared to dumbbells, the long rod requires greater core stability to maintain balance in the water.

Basic Technique & Posture

- **Standing Position:** Assume a stable stance in chest-deep water, with knees slightly bent.
- **Core:** Pull your navel towards your spine, keep your back straight and avoid arching your lower back
- **Movement:** Perform the exercises in a controlled manner. As the swimming roller is lifted upwards by the foam (buoyancy), pressing it downwards requires particular effort.

Effective Exercises with the Swimming Roller

Exercise	Execution	Target Muscles
Press & Pull	Hold the swimming roller in front of your chest, press it forwards underwater, and pull it back towards you.	Chest, upper back, arms
Biceps Curls	Hold the swimming roller with an underhand grip in front of your body, slowly bring it up towards your shoulders and lower it back down slowly against the buoyancy.	Biceps
Butterfly	With arms almost straight, bring the swimming roller together in front of your body underwater and then open out again.	Chest, shoulders

Tips for Safe Training

- **Regulate resistance:** The faster the movement, the greater the water resistance.
- **Duration:** Sessions of approx. 20 to 30 minutes are ideal for beginners.
- **Frequency:** Experts recommend training once or twice a week.