

StrechCordz Zugseil mit Handschlaufe

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.



Diese StretchCordz Zugseile mit Handschlaufen sind für das Schwimmkraft Training an Land entwickelt, sind aber auch für gesundheitliche Rehabilitation und allgemeines Fitnesstraining geeignet. Durch die Schlaufen ergeben sich vielseitige Trainingsanwendungen: Curls, Triceps und Latissimus Übungen können gut durchgeführt werden.

Lieferbar sind die StretchCordz Zugseile mit Handschlaufen in vier (E) verschiedenen Stärken. Das qualitativ hochwertige Latexseil ist 60 cm lang und die farbigen Hand- und Befestigungsschlaufen sind fest mit dem Latexseil verbunden. An der Schlaufenfarbe erkennt man die Zugstärke.

	Grün: Zugstärke 4,7 – 21,9 kg	Art.Nr. 22 324 1816
	Rot: Zugstärke 6,5 – 25,2 kg	Art.Nr. 22 324 1829

Mit diesen StretchCordz Zugseilen mit Handschlaufen kann sowohl die Kraftausdauer, als auch der allgemeine Kraftzuwachs trainiert werden.

Bedienungsanleitung

zu Art.-Nr. 2130705 2130718

Anwendung:

Je nach Übung wird die einzelne Schlaufe an einem Geländer, Sprossenwand, Balken oder Ähnlichem befestigt. Beim speziellen Schwimmkraftarmzugtraining ist darauf zu achten, dass die Hände in die Schlaufen gelegt werden und die Handflächen geöffnet werden. (nicht die Schlaufen mit geschlossener Hand halten). Der Körper wird nach vorn geneigt, mit Blick schräg nach vorn. Das Seil ist bei ausgestreckten Armen gerade so gespannt, dass es nicht durchhängt. Die Handflächen zeigen nach hinten, während der Züge sollte man den Druck gleichmäßig auf der gesamten Handfläche spüren. Der Zug beginnt mit der oben beschriebenen Grundhaltung. Der Zug beginnt aus gestreckter Armposition, die Hand führt die Bewegung. Der Ellbogen wird dabei vorm Kopf angestellt (hoher Ellbogen), als wenn man über ein imaginäres, liegendes Fass o.ä. greifen würde. Der Ellbogen ist dabei leicht gebeugt, die Hände befinden sich unter der Körpermitte.

Die Druckphase endet am Oberschenkel mit gestrecktem Arm. Dann gehen die geöffneten Hände in den Schlaufen wieder locker und schnell nach vorn, um mit dem nächsten Zug zu beginnen. Den Kopf immer locker halten, Blick nach vorn oder schräg nach unten richten. Um Blasenbildung an den Handflächen zu vermeiden, wird empfohlen bei dieser Übung Handschuhe zu tragen.

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

Für Übungen des allgemeinen Krafttrainings (Rehabilitationsbereich und Fitnessbereich) sind in beiliegender Original Anleitung einige Abbildungen/Fotos dargestellt, wo man Anbringung, bzw. Handhabung des StrechCordz Zugseils mit Handschlaufen entnehmen kann.

Anwendungs-Empfehlung:

- Das Latexzugseil niemals über die empfohlene Länge (D x Gesamtlänge) ausdehnen!
- Trocken und

