

nordicJET

aqua nordic walking

Handbuch mit
ausgewählten Übungen
Manual with selected exercises



BECO
the world of aquasports

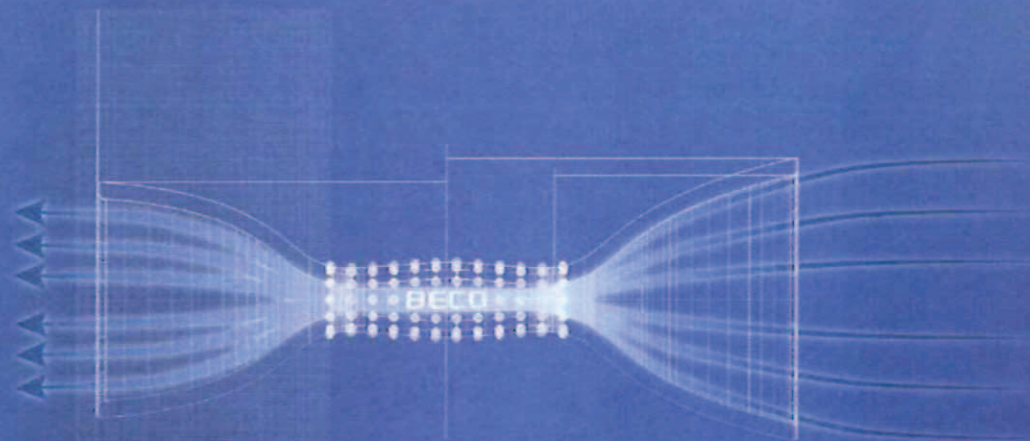
nordicJET

aqua nordic walking



Aqua Nordic Walking ist eine Trainingsform im Wasser, die ähnlich wie beim bekannten Nordic Walking an Land den gesamten Körper trainiert. Beim Aqua Nordic Walking werden die positiven Eigenschaften des Wassers genutzt. Durch das Fortbewegen gegen den Wasserwiderstand werden 90% der Muskelmasse beansprucht und gekräftigt. Gleichzeitig ist ein optimales Herz-Kreislauftraining gewährleistet. Durch den Wasserauftrieb werden die Wirbelsäule sowie die Hüft-, Knie- und Fußgelenke entlastet. Der Wasserdruck massiert sanft das Bindegewebe und die Haut. Aqua Nordic Walking ist somit eine ideale Wassersportart, um die körperlichen Fähigkeiten wie Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination zu verbessern. Darüber hinaus wirkt sich das gleichmäßige Fortbewegen im Wasser wohltuend auf den Geist und die Seele aus.

Aquatic Nordic walking is a water-based form of exercise that trains your whole body, just like Nordic walking on land. Aquatic Nordic walking takes advantage of water's positive qualities. Moving forward against the water resistance uses and strengthens 90% of the body's muscle mass. At the same time, you get an optimum cardiac and circulatory workout. Water buoyancy supports the spinal column, as well as the hip, knee and ankle joints. The water pressure gently massages the connective tissue and the skin. Aquatic Nordic walking is thus an ideal water-based sport for improving your flexibility, strength, stamina and co-ordination. Your even movement through the water also has a positive effect on your mind and well-being.



funktion

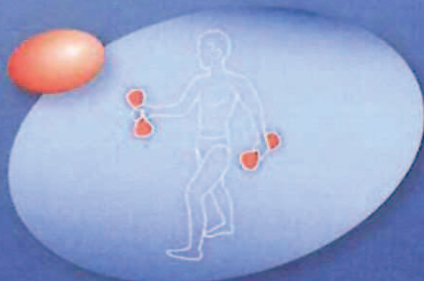
Der BECO nordicJET ist ein innovatives Aqua Fitness Gerät, das die Möglichkeiten des herkömmlichen Nordic Walking an Land mit den positiven Eigenschaften des Aqua Fitness Trainings verbindet. Bei der Herstellung des nordicJET wird hochwertiger EVA Schaum benutzt. Der nordicJET ist somit leicht und äußerst robust. Durch seine kleinen Maße und seine handliche Form ist er schnell und problemlos in jeder Badetasche verstaut.

Beim Training mit dem nordicJET strömt das Wasser durch einen trichterförmigen Kegel in den hohlen Handgriff hinein, wird dort zu einem Strahl gebündelt und fließt anschließend aus einem zweiten Trichter wieder heraus. Durch dieses Fließprinzip des Wassers wird die geradlinige Armbewegung stabilisiert und ein sicheres Fortbewegen im Wasser unterstützt. Gleichzeitig ist ein leichter Widerstand zu spüren, der für ein zusätzliches Training der Arm- und Schultermuskulatur sorgt.

function: BECO's nordicJET is an innovative piece of aquatic fitness equipment that combines the benefits of conventional Nordic walking on land with the positive qualities of aquatic fitness training. High-quality EVA foam is used in its production, nordicJET is therefore both light and very robust. Its small dimensions and easy-to-handle shape make it quick and easy to store it in any swim bag. When you work out with nordicJET, the water flows through a funnel-shaped cone in the hollow handle, is gathered into a jet and then flows back out through a second funnel. The flowing water stabilises the user's directional arm movements and allows them to move forward evenly through the water. At the same time, the user feels a slight resistance. This provides an additional workout for the arm and shoulder muscles.

aqua nordic walking

- jeweils einen nordicJET mit dem kleinen Trichter nach vorne zeigend in eine Hand nehmen und damit wie gewohnt durchs Wasser gehen bzw. walken
 - auf eine gegleiche Bewegung von Armen und Beinen achten
 - die Arme sollten mit einer Zug-Druck-Schub-Bewegung durchs Wasser geführt werden
 - mit dem nordicJET den Stockeinsatz simulieren und dabei das Ellenbogengelenk deutlich über 90° beugen und dann den Arm soweit wie möglich nach hinten führen
- carry a nordicJET in each hand, pointing the small funnel forwards, and walk as normal through the water
 - ensure that your arms and legs move in a diametrically opposed rhythm
 - the arms should be moved through the water in a push, pull and shear movement
 - use nordicJET to simulate the experience of walking with poles. Bring your elbows up far beyond the 90° position and then move your arms as far back as they will go



hürdenlauf

- das Knie beim Nachvorneführen höher anheben und einen Schritt über eine Hürde simulieren
- den Fuß weiter nach vorne schwingen und somit die Schrittlänge vergrößern
- das Bein gegen den Wasserwiderstand soweit wie möglich nach hinten führen
- den Armschwung mit dem nordicJET aktiver und raumgreifender gestalten
- lässt sich gut mit der Grundtechnik des Aqua Nordic Walking zu einem Intervalltraining kombinieren

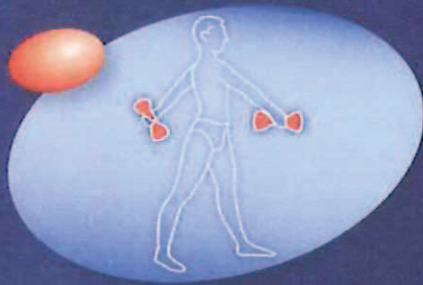
- raise the knee higher when moving it forward to simulate jumping over a hurdle
- swing your foot further forward to increase the length of each step
- move your leg as far back as possible despite the water resistance
- while holding nordicJET, swing your arms more actively and in a wider motion
- this can be combined with the basic aquatic Nordic walking technique to form a good interval training session



robojog

- die Beine gestreckt nach vorne und hinten durchs Wasser ziehen
- die Bewegung aus der Hüfte ausführen
- die Arme ebenfalls möglichst gestreckt halten und den nordicJET aktiv durchs Wasser bewegen
- fordert spürbar den Trizeps

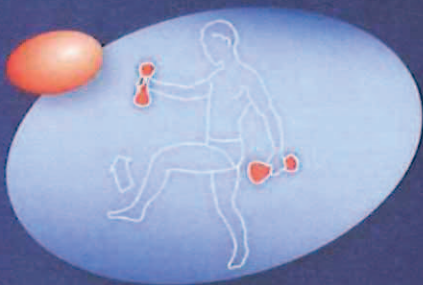
- stretch out your legs and move them back and forth through the water
- the movement should come from the hips
- stretch out your arms as much as possible, too, and move nordicJET actively through the water
- this exercise strengthens your triceps noticeably



kicking

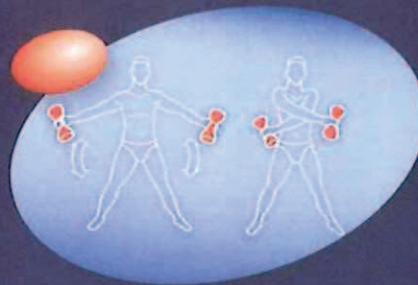
- auf der Stelle aktiv gehen
- die Beine führen zusätzlich noch eine Kickbewegung aus, als ob man mit dem Fuß einen Ball wegschießen würde
- den nordicJET mit den Armen wie gewohnt durchs Wasser bewegen

- walk actively on the spot
- you should also give a little kick with your legs each time, as if you were pushing away a ball
- move nordicJET through the water with your arms as usual



hampelmann

- die Arme seitlich vom Körper auf und ab bewegen und dabei vor dem Körper kreuzen
 - erste Möglichkeit: den nordicJET so in den Händen halten, dass Wasser durch ihn hindurch fließen kann (vorderer Trichter zeigt zur Seite)
 - zweite Möglichkeit: den nordicJET als Hantel nutzen (vorderer Trichter zeigt nach vorn)
 - Anfänger sollten mit einem sicheren Stand in Grätschstellung beginnen
 - Fortgeschrittene kombinieren die Armtechnik mit der Hampelmann-Beinbewegung durch ein Öffnen und Schließen der Beine im Sprung
- move your arms up and down at your sides and cross them in front of your body
- first option: Hold nordicJET in your hands and allow water to flow through it (with the front funnel at the side).
- second option: use nordicJET as a dumbbell (with the front funnel facing front)
- beginners should adopt a firm straddling position
- advanced users can combine the arm technique with the jumping-jack leg movement by opening and closing their legs as they jump



schuhplattler

- die Gehbewegung auf der Stelle so koordinieren, dass der nordicJET währenddessen zum gegenüberliegenden Bein geführt wird
 - erste Möglichkeit: den linken Arm zum rechten Knie bewegen und umgekehrt – dies entspricht mehr einer Bewegung „vor und zurück“ des nordicJET
 - zweite Möglichkeit: den linken Arm zur rechten Ferse bewegen und umgekehrt – dies entspricht mehr einer Bewegung „hoch und runter“ des nordicJET
- coordinate your on the spot „walking“ motion so that nordicJET moves across to the opposite leg as you move
- first option: move your left arm to your right knee and vice versa – this corresponds to moving nordicJET „forwards and backwards“
- second option: move your left arm to your right heel and vice versa – this corresponds to moving nordicJET „up and down“

