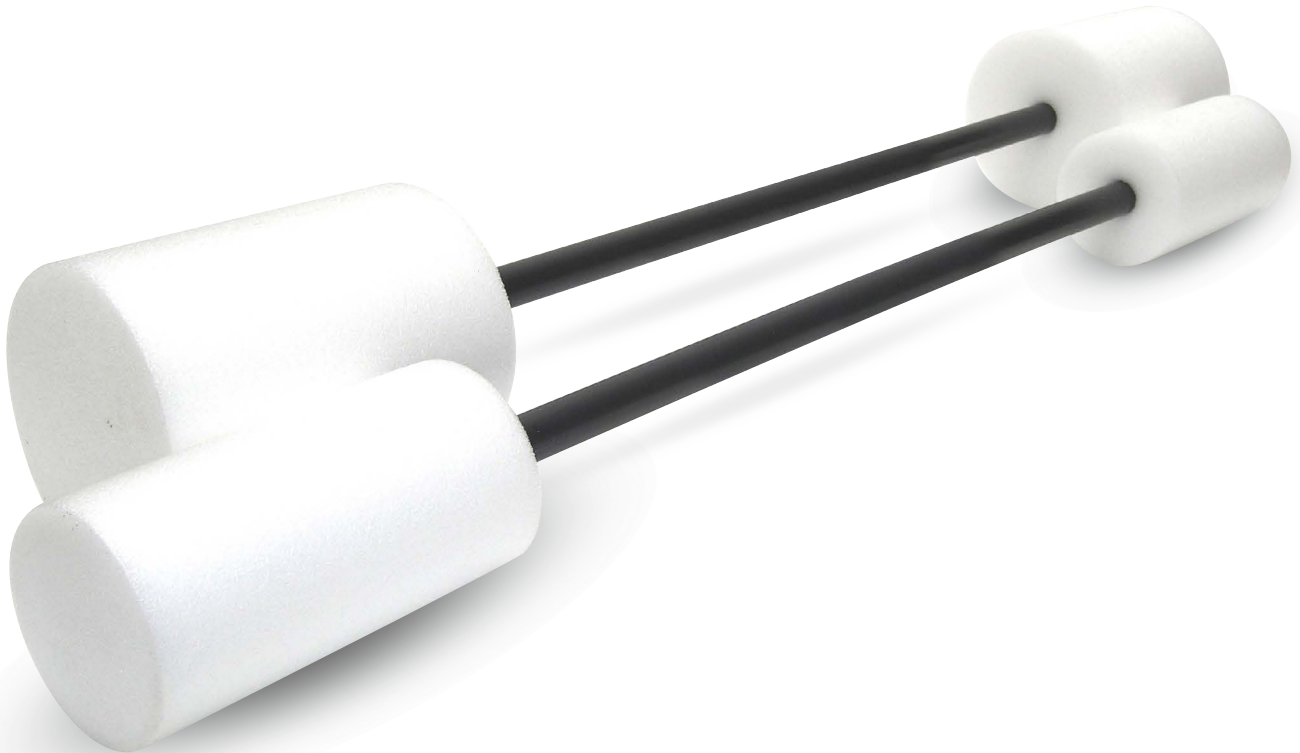


Sport-Thieme Aqua-Langhantel „Multi-Trainer“

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.



Die Aqua-Langhantel „Multi-Trainer“ - Mehr als nur eine Wasserhantel

Die Aqua-Langhantel „Multi-Trainer“ besteht aus einem Stab mit 2 großen Schaum-Auftriebskörpern an den Enden und erinnert optisch an eine Langhantel. Dennoch kann das variable Wassertrainingsgerät viel mehr als seine Form vermuten lässt und ist nicht nur eine große Version der typischen Aqua-Jogging-Hantel. Neben dem Einsatz in verschiedenen Aqua-Fitness-Kursen können Sie den Multi-Trainer auch für Beinkrafttraining im Leistungsbereich, als Auftriebshilfe im Schwimmunterricht und als Unterstützung in der Hydro-Therapie mit Behinderten nutzen. So wird er im Schwimmunterricht ähnlich wie ein Schwimmbrett mit den Armen gehalten. Für das Beintraining werden die Arme locker über die Hantelstange gehängt. Selbst für das gezielte Training der Seitenstabilität, ein wichtiger Faktor beim Synchronschwimmen und Wasserball, kann die Wasser-Langhantel genutzt werden.

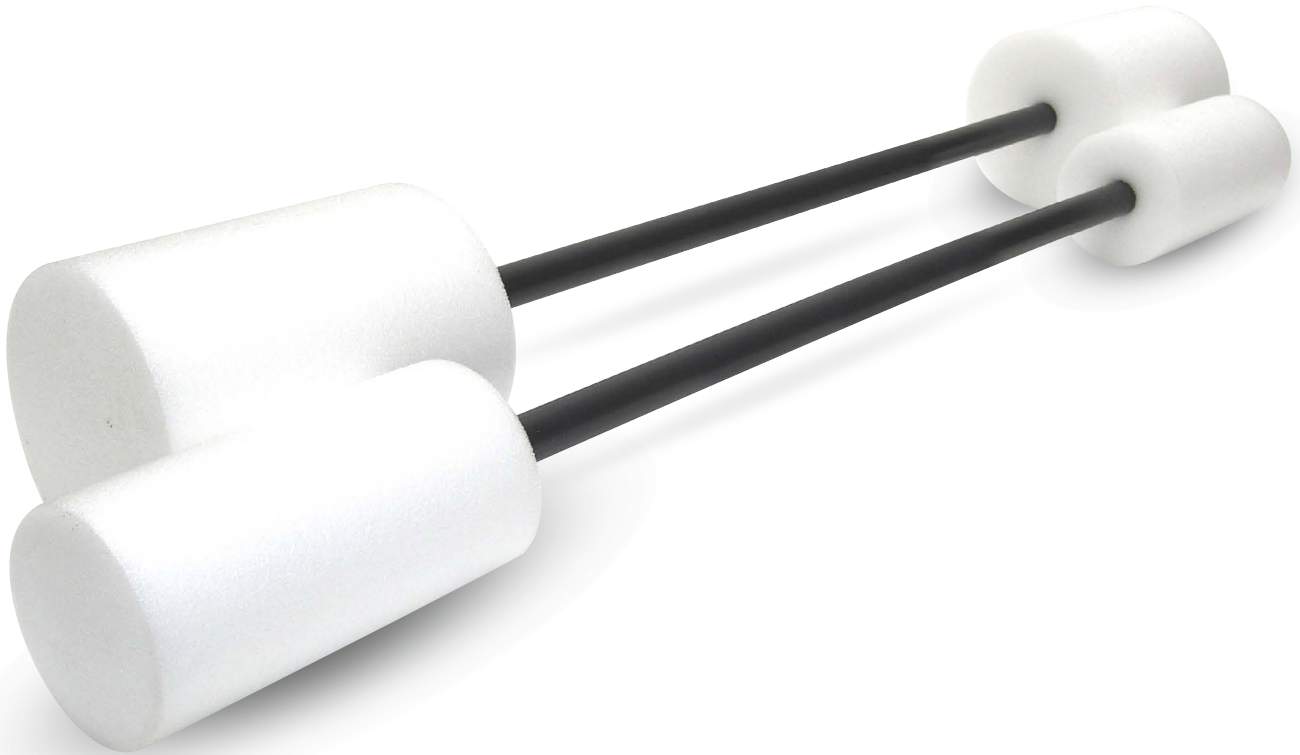
Einsatz von Aqua-Fitness-Geräten in Chlor- und Solebädern

Aqua-Fitness-Geräte aus Schaumstoff sind vom Herstellenden aus grundsätzlich für den Einsatz in Chlor- und Solebädern geeignet. Es empfiehlt sich jedoch, nach jedem Einsatz im Salz- und Chlorwasser die Geräte gründlich mit klarem Wasser ab- bzw. auszuspülen. Die Haltbarkeit der Geräte wird dadurch verbessert und die Lebensdauer verlängert.

Sport-Thieme 'Multi-Trainer' Aqua Fitness Barbell

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.



The “Multi-Trainer” Aqua Fitness Barbell / Aqua Multi Trainer – More Than Just a Water Barbell

The “Multi-Trainer” Aqua Fitness Barbell consists of a shaft with two large foam flotation bodies at each end, closely resembling a classic barbell in appearance. However, this versatile piece of equipment is capable of much more than its shape suggests and is not simply a larger version of a typical aqua jogging dumbbell.

In addition to a range of aqua fitness classes, you can also use the Multi-Trainer for leg strength training in performance settings, as a flotation aid in swimming lessons, and as support in hydrotherapy for people with disabilities. For instance, during swimming lessons, it is held similarly to a kickboard, supporting the arms. For leg exercises, you simply rest your arms lightly over the barbell. The water barbell is even ideal for focused side stability training – an important factor in synchronized swimming and water polo.

Use of Aqua Fitness Equipment in Chlorine and Saltwater Pools

Aqua fitness equipment made from foam is, according to the manufacturer, generally suitable for use in both chlorine and saltwater pools. However, it is strongly recommended that you thoroughly rinse the equipment with clear water after each use in chlorinated or saltwater environments. This will improve the durability of the product and help prolong its service life.