

Gebrauchs- und Trainingsanleitung

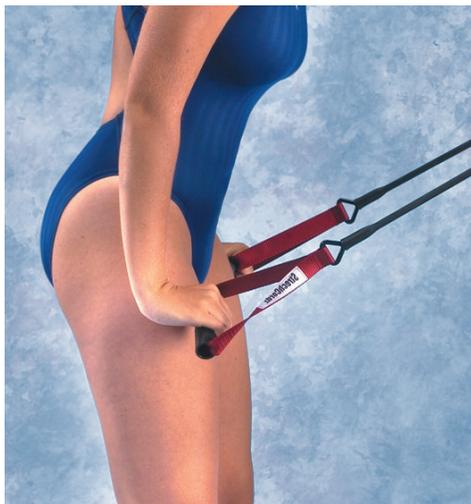
StrechCordz®

Zugseil mit Handschlaufen

Art.-Nr. 11 213 0734
11 213 0705
11 213 0718
11 213 0747

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.



Diese StrechCordz 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 StrechCordz Zugseile mit Handschlaufen in vier (4) verschiedenen Stärken. Das qualitativ hochwertige Latexseil ist 120 cm lang und die farbigen Hand- und Befestigungsschlaufen sind fest mit dem Latexseil verbunden. An der Schlaufenfarbe erkennt man die Zugstärke.

	Gelb: Zugstärke 2,2 – 6,3 kg	Art.Nr. 11 213 0743
	Grün: Zugstärke 3,6 – 10,8 kg	Art.Nr. 11 213 0705
	Rot: Zugstärke 5,4 – 14,1 kg	Art.Nr. 11 213 0718
	Blau: Zugstärke 6,3 – 15,4 kg	Art.Nr. 11 213 0747

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

SPORT-THIEME®

Schulsport · Vereinssport · Fitness · Therapie

Wir sind Ihr Team!

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 (3 x Gesamtlänge) ausdehnen!
- Trocken und vor UV Strahlung geschützt aufbewahren!

