

**DIE FITNESS
WELLE**
Wasser neu
erleben

**Hör es!
Sieh es!
Fühl es!**

Art. Nr.: 11 237 6501
11 237 6602
11 237 6703
11 237 6804
11 237 6905

SLASHPIPE®

THE POWER OF WATER



TOESTANDING



SQUATPOSITION BICEPS RAISE



ONE LEG STANDING DIAGONAL



KNEE LIFT ROTATION



LATFLEX



SPLITSQUAT



SPLITSQUAT KAJAKING



BRIDGING



CRUNCH



SITTING POSITION KAYAKING



TRAININGS- HINWEISE

Durch die ständige Stabilisierung der SLASHPIPE werden bei allen Übungen verschiedene Muskelgruppen angesprochen und somit ein effizientes „Ganzkörper-Training“ gewährleistet.

Jede Übung ca. 10-20x wiederholen (ca. 30-60 Sek.) bis zu einem mittleren Anstrengungsgefühl.

Alle Übungen langsam durchführen
Atmung der Bewegung anpassen.

Alle Übungen können durch unterschiedliche Haltepositionen erleichtert oder erschwert werden.

Unterschiedliche Handschlaufenpositionen erleichtern oder erschweren das Training.

Aus Sicherheitsgründen bei der Bewegungsausführung für ausreichend Platz sorgen.

4 Level Skill System. Easy - Hard



ISPO AWARD
GOLD WINNER
2015/2016

