

## **Trendsport Aqua Cycling:**

### **Schwimmst du noch oder fährst du schon?**

#### **Ein neuer Trend erobert die klassischen Bäder in Deutschland: Aqua Cycling**

Aqua Cycling – Fahrradfahren im Wasser – ist eine ideale und Gelenk schonende Mischung für alle Sportler, die die Vorteile des Spinnings mit der Kraft des Wassers vereinen möchten. Durch die massierende Wirkung des Wassers wird die Durchblutung der Haut, des Bindegewebes und der Muskulatur gefördert. Mit regelmäßigem Training ist es möglich, Gesäß und Beine zu formen. Auch bei der Bekämpfung von Cellulitis kann Aqua Cycling helfen. Wasserhanteln und Beinschwimmer ermöglichen ein Training zusätzlicher Körperpartien. Durch leicht zu erlernende Bewegungsabläufe ist Aqua Cycling für Personen jedes Fitness-Levels geeignet, auch in dem Bereich der Rehabilitation und Physiotherapie wurden gute Ergebnisse erzielt.

Die herkömmlichen Spinning-Bikes sind für den Einsatz im Wasser ungeeignet. Das SharkBike hingegen ist aus rostfreiem Edelstahl gefertigt und daher perfekt für den Einsatz im Wasser gebaut, vier Saugnäpfe sorgen für einen sicheren Stand. Durch zwei Rollen am vorderen Basisgestänge kann das 23 kg schwere SharkBike problemlos bewegt werden. Die Sitzverstellung funktioniert vertikal und horizontal, je nach Größe des Sportlers kann auch die Lenkstange verstellt werden.

