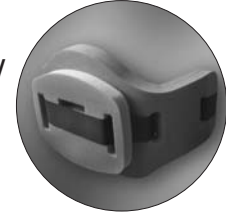


VESIJUOKSUVYÖ

50-130 kg



Sopii kaikille. Lisäkelluttavuutta ja vyön tasapainoa voit säätää asentamalla vyöhön Aquasport käsitrainereita/ lisäkellukkeita tarpeen mukaan joko vyön etuosaan tai taakse.



Tärkeää tietoa turvallisuudesta !

Vesivyö EI ole pelastusväline. Mikäli uimataitosi on huono, älä harjoittele yksin. Muista liikkua luonnonvesissä rannan suuntaisesti.

Käyttöohje: Aseta Aqua Run vyötäröllesi siten, että vyön solki tulee etupuolelle suunnilleen navan kohdalle. Kiristä erittäin tiukasti, niin estät juoksuvyötä nousemasta ylös harjoittelun aikana. Aqua Run -vyö kelluttaa sinua vedenpinnan yläpuolella hartioiden tasalla, jolloin voit aloittaa harjoittelun. Mikäli kelluttavuus tai vyön tasapaino ei tunnu sopivalta, säädä käyttämällä Aquasport käsitrainereita/ lisäkellukkeita.

Perusasento: Nojaa kevyesti eteenpäin ja pidä pää suorassa.

HARJOITUSESIMERKKEJÄ:

Vesijuoksu

Liiku kuten normaalissakin juoksussa vastakkainen käsi ja jalka edessä.

Jalat: Ojenna jalat joka potkulla taakse. Loppuojennus on tehokasta pakaraille. Suorista myös nilkat liikkeen lopussa.

Kädet: Kädet pumpaavat vartalon sivuilla. Pidä kyynärpäät 90 asteen kulmassa ja kauho vettä taaksepäin sormet yhdessä. Harjoittelun tehoa voit lisätä käyttämällä Aquasport käsitrainereita.

Vaihda väliillä harjoittelun tempoa (intervalliharjoitus). Muista tehdä aina kevyt loppuverryttely.



Vesijumppa 1

Pidä vartalo suorassa. Nosta toinen jalka suorana ylös ja kosketa varpaita vastakkaisella kädellä. Ojentamalla molemmat jalat suoraksi ja varpaat pinnalle vahvistat vatsalihaksia. Muista toistot.



Vesijumppa 2

Ole istuma-asennossa. Pidä polvet yhdessä ja tee potkuliikkeitä ojentaen jalkojasi polvesta suoraksi. Liikuta myös käsiäsi vuorotellen joko sivulle tai eteenpäin. Voit yhdistää liikkeisiin halutessasi vielä ylävartalon kierrot. Muista toistot. Käsitrainereita käyttämällä lisää huomattavasti harjoittelun tehoa.

