



Green + Light  
Resistance: 1 - 10 kg / 2 - 22 lb

Blue + Medium  
Resistance: 1 - 15 kg / 2 - 33 lb

Black + Strong  
Resistance: 1 - 20 kg / 2 - 44 lb



## GYMSTICK™

Manufactured for  
Gymstick International Oy  
Ratavartijankatu 11, 15170 Lahti, Finland  
www.gymstick.com

### 🇫🇮 GYMSTICK AQUA KUNTOILUVÄLINE

**Käyttöönotto ja huolto:**

Gymstick Aqua kuntoiluväline on tarkoitettu vedessä tapahtuvaan kuntoharjoitteluun. Ennen ensimmäistä käyttökertaa ota väline pois säilytyspussista ja poista tangon päällä oleva muovi. Kun olet altaassa tai sen reunalla, laita lenkit jalkateriin ja olet valmis aloittamaan harjoittelun Aqua Gymstickillä. Käytön jälkeen puhdista väline suihkuttamalla se makealla vedellä jonka jälkeen aseta se hetkeksi pystyasentoon, jotta tangon sisällä oleva vesi tulee ulos. Laita väline kuivumaan paikkaan, jossa se ei ole tekemisessä kovan kuumuuden tai auringonvalon kanssa. Kun kangas ja pehmusteosat ovat kuivuneet laita se takaisin omaan säilytyspussinsa tai muuhun tiiviisti kankaasta valmistettuun pussiin.

**HUOM:** Kuminauhat voidaan vaihtaa uusiin niiden rikkoontuessa tai jos halutaan vaihtaa vastustasoal

**Kuminauhojen käyttö:**

Liikkeitä suorittaessasi aloita aina siten että kuminauha on lähtöpituedessaan suoristunut, mutta ei venytetty. Vastuksen lisääminen tapahtuu kiertämällä kuminauhaa tangon ympärille ja vastus pieneneen vapauttamalla kuminauhaa tangon ympäriltä. Voit kiertää kuminauhaa aina etepehmusteen reunaan asti lisätäksei vastusta mutta huomio! Ei otepehmusteen päälle. Älä venytä kuminauhaa yli nelinkertaiseksi lähtöpituedestaan missään vaiheessa!

**Gymstick Aquan yleiset harjoitusvaikutukset:**

parantaa lihaskuntoa ja voimaa
kehittää koordinaatiokykyä
kehittää tasapainoa ja liikkuvuutta
kehittää hapenkuljetus- ja verenkiertoilmistön kuntoa
polttaa rasvaa ja kiinteyttää

**Harjoitusohjeet:**

Muista aina Gymstick Aqua harjoittelussa että sinulla on sekä veden että kuminauhojen tuoma vastus. Paras ja tehokkain tapa on asettaa altaaseen niin että vesiraja on rintakehän korkeudella. Näin voit harjoitella käyttämällä vain tangon ja veden tuomaa vastusta tai sekä tangon että kuminauhojen vastusta veden kanssa. Aloita harjoittelu varovasti ja säädä vastusta oman kuntoasosi mukaan.

Gymstick Aqua kuntopiiri (liikkeeet julisteessa): Aloita ensimmäisestä liikkeestä, tee 10-20 toistoa, siirry liikkeeseen nro 2 ja tee taas 10-20 toistoa jne. Lisää ja vähennä vastusta liikkeiden ja jaksamisien mukaan. Jalanjalki-symbolilla merkittyjen liikkeiden aikana voit askeltaa, juosta tai tehdä erilaisia hyppyjä yhdistettynä varsinaiseen liikkeeseen.



### 🇸🇪 TRÄNINGSPREDSKAPET GYMSTICK AQUA

**Användningsinstruktioner & Underhåll:**

Gymstick Aqua är tillverkad för träning i vatten. Innan du börjar använda ditt redskap ska du ta bort skyddsplasten. Fäst öglorna runt dina fötter när du är vid poolkanten eller i vattnet, så är du klar att börja träna med Gymstick Aqua. Skölj din Gymstick med rent vatten efter din träning. Ställ Gymsticken så vattnet inuti rinner ur och att den torkar. Låt den torka i rumstemperatur utan direkt solljus. Så snart din Gymstick och det mjuka skummgummit på handtaget torkat kan du förvara din Gymstick i dess väska, eller liknande förvaringsväska i samma kvalitet.

**Instruktioner och försiktighetsåtgärder:**

Se till att banden är sträckta när du tränar. Du kan öka motståndet genom att rulla på bandet runt Gymsticken. Du kan minska motståndet genom att rulla av bandet från Gymsticken. Rulla banden runt ändarna på din Gymstick, men se till att banden ej rullas upp på det mjuka handtaget. Sträck ej ut bandet över fyra gånger dess ursprungslängd.

**TIPS! Banden kan bytas till annat motstånd.**

**Effekten av Gymstick Aqua träning:**

Ökar muskelstyrkan och corestabiliteten
Ökar muskelkontrollen och kroppskoordinationen
Förbättrar balansen och kroppsflexibiliteten
Förbättrar konditionen
Ökar fettförbränningen

**Träninginstruktioner:**

Vid träning med Gymstick Aqua används både vattnets- och träningsbandens motstånd. För mest ultimata träning rekommenderas vattennivån upp till brösthöjd. Detta gör att du kan använda enbart vattnets motstånd eller vatten tillsammans med Gymsticken. Börja lugnt och justera Sedan motstånd efter eget tycke.

**Gymstick Aqua:s träningsrekommendationer:**

Börja din träning med första rörelsen från denna guide, med ca 10-20 repetitioner. Byt sedan till nästkommande övning i nummerordning tills samtliga övningar har genomförts. Justera motståndet så det passar dig och din träningskänsla. Kombinera rörelserna med egna kominationer av steg, löpning i vattnet och hopp till aktuella rörelsen. Efter styrketräningen rekommenderas att du stretchar musklerna, antingen kvar i vattnet eller vid poolkanten.



### 🇳🇱 GYMSTICK AQUA FITNESS TOOL

**Instructions for use and maintenance:**

Gymstick Aqua is designed for training in water. Before the first use take the tool out from the bag and remove the plastic wrap. Set the adjustable fabric loops into your feet when you are in the pool or by the pool and you are ready to start training with Gymstick Aqua.

After use rinse the tool with clean water and leave it to upside position to let the water from inside the bar to flow out. Let the tool dry in a place where it is not exposed to intense heat or sunlight. As soon as all the fabric parts and the soft foam grip are completely dry put the tool into the carry bag or any other bag made of similar material.

**Instructions and safety precautions:**

When doing the movements beging so that the exercise bands are straight but not stretched. You can increase the resistance by rolling the exercise bands around the stick. To decrease the resistance just release the bands loose from around the stick. You can roll the exercise bands up to the foam grip but **NB!** not over the foam grip! Do not stretch the bands over four times their original length when exercising.

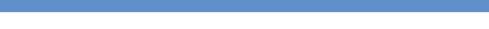
**NB! The bands can be replaced easily by new anytime!**



# GYMSTICK™

ORIGINAL FITNESS BRAND FROM FINLAND

## AQUA GYMSTICK



**The overall effects of Gymstick Aqua training:**

improves muscular endurance and core strength
improves body control and muscular co-ordination
improves balance and flexibility
improves cardio-vascular fitness
improves fat loss and toning

**Workout instructions:**

When training with Gymstick Aqua you have both the resistance of the water and the exercise bands to train against! The best and most efficient way is to have the water up to the chest level when exercising. This enables you to train either with the resistance of the water, only, or with the resistance of the water and the bands together. Begin calmly and adjust the resistance to fit your personal condition.

**Gymstick Aqua Cycle:**

Begin the cycle from the first movement presented on this poster, so 10-20 repetitions and then change to the next in numbered order, do 10-20 repetition again and continue until you have done all movements. Adjust the resistance according to how you feel. During movements marked with a footprint you can combine steps, running or jumps with the actual movement.

After stressing the muscles by these movements it is recommended to stretch the muscles properly in the pool or by the pool.



### 🇩🇪 AQUA GYMSTICK

**Gebrauchsanweisung:**

Vor dem ersten Einsatz des Aqua GYMSTICKs im Wasser, nehmen Sie den Stick aus der Tasche und entfernen die Schutzfolie. Stülpen Sie die verstellbaren Fußschlaufen am Beckenrand oder im Wasser über Ihre FüÙe und schon kann das Training beginnen.

Spülen Sie den Stick nach jedem Training mit klarem Wasser ab und stellen Sie ihn aufrecht hin, damit das Wasser innerhalb des Sticks ablaufen kann. Lagern Sie die Sticks nicht in der Nähe von Wärmequellen oder in direktem Sonnenlicht. Nachdem der Stick (vor allem der Griffbereich) vollständig getrocknet ist, stecken Sie ihn in die mitgelieferte Tasche zurück.

**Sicherheitshinweise:**

Beginnen Sie jede Übung mit leicht vorgespanntem Tube. Sie können den Widerstand der Tubes erhöhen, indem Sie diese um den Stick aufwickeln. Ein Abwickeln verringert den Widerstand. Wickeln Sie die Tubes immer auf den ungepolsterten Randbereich des Sticks, sonst reiben die Tubes den Griffbereich (Schaumstoff) ab. Dehnen Sie die Tubes nicht weiter als das 3-4fache ihrer Ausgangslänge!

**Beschädigte Tubes können jederzeit durch neue Tubes ersetzt werden!**

**Positive Effekte des Trainings im Wasser:**

Verbesserung von Muskelausdauer und Rumpfkraft
Verbesserung von Körpergefühl und muskulärer Koordination
Verbesserung von Gleichgewicht und Beweglichkeit
Verbesserte Belastbarkeit des Herz-Kreislauf-Systems
Regelmäßiges Training führt zu Fettabbau und Muskelstraffung

**Übungshinweise:**

Mit dem Aqua GYM TICK arbeiten Sie im Wasser mit zwei Widerständen: Wasser und elastische Tubes! Am effektivsten ist ein Training im Brusttiefen Wasser. So können Sie entweder nur mit dem Wasserwiderstand oder mit den Widerständen von Wasser und Tubes arbeiten. Beginnen Sie immer langsam und kontrolliert und finden Sie so den optimalen Widerstand für ihr individuelles Fitness-Niveau.

**Aqua GYMSTICK Zirkel:**

Beginnen Sie mit der ersten Übung des Zirkels auf dem Poster. Führen Sie diese 10-20mal aus und wechseln Sie dann zur nächsten Übung, bis Sie alle Übungen durchgeführt haben. Passen Sie den Widerstand immer an Ihr aktuelles Befinden an. Übungen, die mit einem Fußabdruck gekennzeichnet sind, können durch Beinbewegungen (gehen, laufen, springen) ergänzt werden. Nach dem Zirkel ist eine kurze Dehninheit im Wasser oder am Beckenrand empfehlenswert.



### 🇮🇹 GYMSTICK AQUA

**Istruzioni per l’ utilizzo e la manutenzione**

Gymstick Aqua è stato ideato per l’allenamento in acqua. Prima dell’ utilizzo , estrarre l’attrezzo dalla sacca e rimuovere la copertura in plastica. Posizionare gli appositi scomparti delle bande elastiche ai piedi quando siete in acqua , quindi preparasi all’allenamento.

Dopo l’ utilizzo , risciacquare l’attrezzo con acqua pulita e farlo asciugare messo in posizione verticale , in maniera tale da far defluire tutta l’acqua . Si raccomanda di fare asciugare l’attrezzo in posti dove non ci sia troppa esposizione al calore o ai raggi solari.Non appena l’attrezzo è completamente asciutto riporlo nuovamente nella apposita sacca porta attrezzo.

**Precauzioni di impiego**

Nell’iniziare le attività accertarsi che gli elastici siano dritti e simmetrici. La resistenza puo’ essere aumentata ruotando la barra di esercizio in senso antiorario facendo attorcigliare gradualmente le bande elastiche attorno alla barra stessa. Nell’aumentare la resistenza elastica, accertarsi sempre che si disponga di una buona impugnatura in modo da non far srotolare le bande elastiche dalla barra. Una buona regola è quella di non allungare le bande elastiche per non più di 4 volte la loro lunghezza stessa.

**Le bande elastiche possono essere sostituite in qualsiasi momento!**

I benefici principali di un corretto allenamento con Gymstick Aqua si possono riassumere qui di sotto.

Migliora la forza e la resistenza muscolare
Migliora l’equilibrio muscolare e la postura
Migliora il metabolismo e favorisce l’ossigenazione e la circolazione del sangue
Migliora il controllo e la coordinazione dei movimenti.
Puo’ essere integrato in un percorso di riabilitazione.

**Suggerimenti per l’allenamento**

Durante l’allenamento con Gymstick Aqua la resistenza esercitata è doppia: quella rappresentata dall’acqua e dagli elastici dell’attrezzo stesso. Per un allenamento ideale immergersi in acqua ad altezza petto in maniera tale da sfruttare al massimo entrambe. Iniziare sempre con ritmi blandi ed in base alla proprie condizioni fisiche.

**Gymstick Aqua Ciclo:**

Iniziare il ciclo di lavoro dal primo movimento illustrato nel poster in dotazione ; eseguire 10 / 20 ripetizioni e continuare fino a che no si esauriscono tutti i movimenti illustrati.Regolare la resistenza in base alle

proprie capacità fisiche. E’ possibile combinare , con i vari movimenti, anche passi nell’acqua o steps , salti e corsa sul posto. Al termine delle sequenze di esercizio è sempre consigliabile una buona seduta di stretching in piscina oppure fuori.



#### 🇳🇱 GYMSTICK AQUA FITNESS

**Instructies voor gebruik en onderhoud:**

De Gymstick Aqua is ontwikkeld voor training in het water. Voor het eerste gebruik haal je de gymstick uit zijn tas en verwijder je het plastic om de stok. Doe de elastische banden om je voeten. Wanneer je in of bij het zwembad bent kun je met de training starten.

Na gebruik maak je de gymstick schoon met kraanwater en zet je hem weg in een rechtopstaande positie zodat het water uit de stok kan lopen. Laat de gymstick drogen in een ruimte waar het niet wordt blootgesteld aan intense warmte of direct zonlicht. Zodra de gymstick volledig droog is kun je hem opbergen.

**Instructies en veiligheid:**

Wanneer je met oefenen begint moet je ervoor zorgen dat de banden op spanning staan maar niet maximaal uitgerekt. Je kunt de weerstand doen toenemen door de weerstandsbanden op te rollen. Om de weerstand te verminderen rol je de banden weer af. De banden mogen niet over het foam rollen, elkaar niet kruisen en ze mogen niet meer dan vier maal zijn rustlengte uitrekken! Inspector de banden regelmatig, kleine beschadigingen kunnen leiden tot het knappen van de band. Banden zijn los verkrijgbaar en eenvoudig te verwisselen.

**De Algehele effecten van Gymstick Aqua training:**

-verbetering van het spierkrachtuithoudingsvermogen
-verbetering van lichaamscontrole en spier coördinatie
-verbetering van de balans en de flexibiliteit
-verbetering van het cardiovasculaire uithoudingsvermogen
-stimuleert de afname van vet en tonisering van het lichaam

**Workout instructies:**

Wanneer je traint met de Gymstick Aqua heb je zowel de weerstand van het water als de weerstand van de elastische banden om tegen te trainen! De beste en meest effectieve manier om te trainen is om tot aan je borst in het water te staan wanneer je oefent. Dit stelt je nl in staat om alleen met de weerstand van het water te oefenen, of om met de weerstand van het water en de elastische banden samen te oefenen. Begin rustig en laat de weerstand toenemen afhankelijk van je persoonlijke fitheid.

**Gymstick Aqua Circuit:**

Start het circuit met de eerste oefening zoals te zien is op de poster. Voer de oefeningen 10 tot 20 keer uit voordat je naar de volgende oefening gaat. Pas de weerstand en het aantal herhalingen altijd aan je conditie en Mogelijkheden aan. Bij de oefeningen met een voetafdruk kun je gebruik maken van stapvormen, joggen en springen. Na het doen van je oefeningen is het belangrijk dat de spieren op de juiste manier “gerekt” worden. Dit bij voorkeur in of bij het zwembad.



### 🇫🇷 BARRE D ENTRAÎNEMENT AQUA GYMSTICK

**Instructions pour la mise en route et entretien:**

La barre de Gymstick Aqua est conçue pour l’entraînement en milieu aquatique. Avant la première utilisation, sortez la barre de son sac de transport et enlevez l’emballage plastique. Pour commencer l’entraînement, placez les sangles réglables autour de la portion moyenne de vos pieds (une fois dans l’eau ou juste sur le bord du bassin).

Après utilisation, pensez à rincer la barre et les élastiques à l’eau claire. Puis placez la barre en position verticale pour laisser sortir l’eau encore présente dans la barre. Évitez d’exposer le matériel aux rayons du soleil ou à une trop forte chaleur. Attendez que le matériel soit complètement sec avant de le placer dans le sac de rangement approprié.

**Instrctions et Précautions d’emploi:**

Lors de l’entraînement veillez à avoir les élastiques droit à tout moment et non relâchés. Vous pouvez augmenter la résistance en enroulant les élastiques autour de la barre. Il vous suffira de dérouler l’élastique pour revenir à une moindre résistance. Vous pouvez enrouler l’élastique jusqu’à 10 fois sans problème en ouvrant les pieds, mais évitez d’enrouler l’élastique sur la partie en mousse! Une fois la résistance déterminée vous pouvez allonger l’élastique de quatre fois maximum.

**NB! Les élastiques se remplacent très facilement par des neufs si besoin…**

**Les effets de l’entraînement avec Gymstick Aqua:**

Tonification Musculaire et renforcement de la sangle abdominale
Augmente la coordination inter et intra musculaire
Améliore la souplesse et l’équilibre
Améliore les capacités d’endurance cardio-vasculaire
Favorise la perte de poids

**Directives d’entraînement:**

L’avantage de l’entraînement avec la barre de Gymstick Aqua est la double résistance (Eau,élastiques)
Placez-vous dans le bassin de façon à avoir le niveau d’eau à hauteur de poitrine pour un entraînement plus efficace. Cette immersion vous laisse ainsi le choix des résistances (Eau, élastiques ou les deux ensemble)
Commencez à un rythme lent puis augmentez la cadence en fonction de votre niveau de forme.

**Séquences d’entraînement avec Gymstick Aqua:**

Commencez l’entraînement avec le premier mouvement au verso du poster, après 10 à 20 répétitions vous pouvez passer à l’exercice suivant sur la grille; et ainsi de suite jusqu’au dernier mouvement de la grille. Pensez à ajuster la résistance pour chaque mouvement en fonction de votre sensation.

Effectuez d’abord le mouvement correct avec le haut du corps avant d’ajouter les mouvements de jambes (courses, sauts, Sauts écarts…)
Après avoir effectué les mouvements de renforcement musculaire de la grille, il est recommandé d’étirer les chaînes musculaires sans forcer. Ces étirements peuvent se faire dans l’eau ou sur le bord du bassin.

Bon entraînement avec Gymstick Aqua …



### 🇪🇸 GYMSTICK AQUA HERRAMIENTA DE ENTRENAMIENTO

**Instrucciones para uso y mantenimiento:**

Gymstick Aqua esta diseñado para el entrenamiento en el agua. Antes de usarlo por primera vez, coga la herramienta de la bolsa y quiteale el plástico de protección. Coloque los lazos de tela inferiores ajustables en sus pies cuando está en la piscina o justo al lado y ya está preparado para empezar a entrenarse con Gymstick Aqua.

Después de utilizarlo lave la herramienta con agua limpia y déjala en una posición vertical para que puede salir el agua del interior de la caña. Deje la herramienta secar en un sitio donde no esté expuesto a altas temperaturas o luz del sol directa. En cuando todas las piezas de tela o espuma estén completamente secas puede volver a colocarlo un su bolsa GYMSTICK u otra bolsa de similar características.

**Instrucciones y precauciones de seguridad:**

Quando se hacen los movimientos empiece de tal manera que las cuerdas estén tensas, pero no estiradas. Puede aumentar la resistencia enrollando las cuerdas alrededor de la caña, al revés, disminuyendo la resistencia solamente con dejar las cuerdas libres de la caña. ¡Puede enrollar las cuerdas hasta justo al lado del agarre de espuma, pero ¡ojo! nunca por encima de la espuma! Nunca estire las cuerdas elásticas por encima de cuatro veces su longitud original.

**¡OJO! Las cuerdas elásticas pueden ser reemplazadas por nuevas en cualquier momento!**

**Los efectos generales del entrenamiento Gymstick Aqua:**

Mejora la dureza muscular y la capacidad cardiaca
Mejora el control sobre el cuerpo y la coordinación muscular
Mejora equilibrio y flexibilidad
Mejora el bienestar cardiovascular
Quema grasas y mejora la línea

**Instrucciones de entrenamiento:**

Quando uno se entrena con Gymstick Aqua hay dos fuerzas en

Contra: la resistencia del agua y la resistencia de las cuerdas. El método mejor y mas eficaz es que el nivel del agua esté a la altura del pecho al entrenarse. Así tiene la elección de entrenarse sólo con la resistencia del agua o el conjunto de resistencias entre agua y cuerdas. Empiece tranquilamente y ajusta la resistencia a su condición física.

**El ciclo de Gymstick Aqua:**

Empiece el ciclo desde el primer movimiento como aparece en el cartel, haciendo 10 – 20 repeticiones y cambie al siguiente en orden numérico y vuelve a hacerlo 10 – 20 veces y así sucesivamente hasta que ha terminado con todos los movimientos explicados. Ajuste la resistencia a su gusto. En movimientos marcados con una “huella” puede combinar el movimiento de origen con pasos, correr o saltar. Después de entrenar los músculos con estos movimientos es recomendable estirarlos correctamente bien dentro de la piscina o fuera.



### 🇵🇱 PRZYRZĄD DO FITNESSU - GYMSTICK AQUA FITNESS

**Instrukcje dla użytkowników i wskazówki konserwacyjne.**
Przyrząd Gymstick Aqua zostało zaprojektowane do ćwiczeń w wodzie. Przed pierwszym użyciem, należy wyjąć przyrząd z torby i ściągnąć plastikowe opakowanie. Owinąć gumy wokół stóp już w wodzie lub tuż przed wejściem do wody. Teraz można rozpocząć ćwiczenia z GYMSTICK AQUA.

Po zakończeniu ćwiczeń należy przyrząd oplukać czystą wodą i ustawić w pozycji „do góry nogami”. Przyrząd pozostawić aż wyschnie w miejscu, które nie jest narażone na działanie wysokich temperatur lub silne nasłonecznienie. Gdy tylko wszystkie elementy z materiału wyschną, włożyć przyrząd do torby.

**Instrukcje i wskazówki bezpieczeństwa:**

Wykonując ćwiczenia należy zwracać uwagę na to, aby gumy były proste, ale nie napięte. Można zwiększyć opór poprzez owinięcie gum wokół przyrządu. Aby zmniejszyć opór gumy należy ją odwinąć. Gumy można owijać wokół kijka aż sięgną uchwytu z pianki, ale UWAGA! nie wolno ich owijać wokół uchwytu z pianki. Nie należy przekraczać czterokrotnej długości gum przy rozciąganiu.

**UWAGA! Gumy można w każdej chwili wymienić na nowe!**

**Ogólne skutki ćwiczeń Aqua Gymstick:**

Poprawa wydolności i siły mięśni.
Poprawa kontroli nad ciałem i koordynacji mięśni
Poprawa równowagi i elastyczności
Poprawa wydolności sercowo-naczyniowej
Przyspieszenie spalania tłuszczu

**Instrukcje dot. ćwiczeń:**

Ćwicząc z urządzeniem Gymstick Aqua wykorzystuje się zarówno opór wody jak i gum. Ćwiczenia są najskuteczniejsze kiedy woda sięga do klatki piersiowej. Umożliwia to wykorzystanie tylko oporu wody lub gumy i gum. Ćwiczenia rozpoczynamy w wolnym rytmie dostosowując opór do własnych możliwości.

**Cykl ćwiczeń Gymstick Aqua:**

Rozpoczynamy cykl od pierwszego ćwiczenia przedstawionego na ulotce. Wykonujemy 10-20 powtórzeń. Następnie przechodzimy do kolejnego ćwiczenia. Wykonujemy 10-20 powtórzeń i tak dalej, aż wykonamy wszystkie ćwiczenia z zestawu. Opór dostosowujemy do naszych predyspozycji. Ćwiczenia oznaczone znakiem stopa można wzbogacić o elementy kroków, biegu lub skoków. Po ćwiczeniach mięśni, zaleca się ćwiczenia rozciągające mięśnie w wodzie lub poza wodą.



### 🇭🇺 GYMSTICK AQUA FITNESZ SPORTESZKÖZ

**Tanácsok a gyakorláshoz, karbantartás:**

GYMSTICK AQUA a vízben történő edzéshez lett kifejlesztve. Az első használatbavételkor vegye ki az eszközt a hordtáskából és távolítsa el a műanyag védőfilát. Fűzze be lábat a gumiszínorók végein található hurkokba, ezzel készen is áll az edzésre.

Használat után az eszközt öblítse le tiszta vízzel és függőleges helyzetbe állítsa hagyja kifolyni belőle a vizet. Hagyja megszáradni olyan helyen, amely nincs kitéve közvetlen hőhatásnak vagy egyes napugárázásnak. A textíliészek és a habszivacs részlet megszáradása után helyezze vissza az eszközt a hordtáskába.

**Használati és biztonsági utasítások:**

A gyakorlatok kezdeténél a gumiszínorók kiegyenesedett, de nem kinyújtott formában legyen. Több ellenállást a gumiszínorók a rúd köré tekerésével kapunk, kevesebbet pedig a zsinór engedésével. A zsinórt tekerheti egészen a párnázott rész széléig, de figyelem! nem a párnázott részre. Nem szabad kinyújtani több mint négyszeres hosszúságára semelyik fázisban.

**Figyelem: A gumiszínorók újakra cseréje igen egyszerű művelet.**

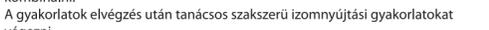
**GYMSTICK AQUA általános hatásai:**

- Fokozza az izmok állóképességét, belső erőt ad
- Erősíti az izmokat és a koordinációs képességet
- Fejleszti az egyensúlyt és a mozgáskészséget
- Javítja az oxigénellátást és a vérkeringési szervek kondícióját
- Égeti a zsírt, feszesseé varázsolja a testet

**Gyakorlás:**

A gyakorlatok kezdeteinél a gumiszínorók a víz, mint az eszköz gumiszínorójainak ellenállásával szemben mozoghatunk. Ennek érdekében legjobb állmagasságig vízben lennünk. Ez lehetővé teszi egyedül a víz, illetve a víz és a gumiszínorók együttes ellenállásának felhasználását. Kezdje a gyakorlatát óvatosan, majd állítsa be az ellenállást saját erőnlét figyelembe vével!

**Gymstick Aqua Cycle:**
Kezdje az edzést a mellékelt tervezett első gyakorlattal, ismétlje meg 10-szer, 20-szor, majd folytassa sorban, hasonló módon a következő gyakorlatokkal. Adjon több ellenállást, ha erőnléte megengedi. A lábnyom! megjelölt mozgulatokat lépéssel, futással vagy ugrással tudja kombinálni.
A gyakorlatok elvégzés után tanácsos szakszerű izomnyújtási gyakorlatokat végezni.



#### 🇯🇵 アクアジムスティックトレーニングツール

**使用方法とメンテナンス:**

アクアジムスティックは水中トレーニングのために作られました。まず、袋から取り出しビニールカバーをとってください。水中あるいはプールの外で長さの調整ができるナイロンのループに足を通せば準備完了です。

ご使用後は、きれいな水でジムスティックを洗いスティックの中の水が流れ出るように日陰に立てかけます。近くに火がないことをご確認ください。ナイロン部分とソフトラバーグリップが完全に乾きましたら、キャリアバッグが類似した素材でできたほかのバッグにいれて保管してください。

**安全にお使いいただくためのご注意:**

運動のはじめでは、エクササイズバンドが伸びない状態でまっすぐになるようにして下さい。スティックにエクサ

🇫🇮 Lämmittelyliikkeet  
🇸🇪 Uppvärmning med Gymstick i händerna

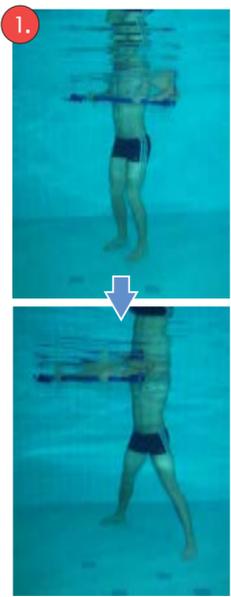
🇩🇪 Warm up with the stick  
🇸🇪 Aufwärmen

🇮🇹 Warm up with the stick  
🇫🇷 Echauffement avec la barre Gymstick

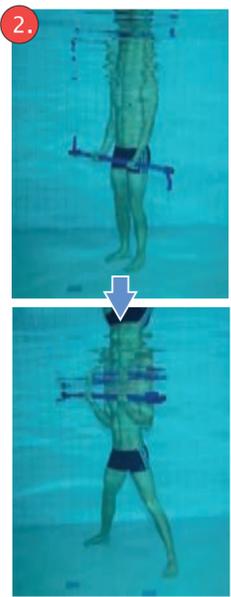
🇪🇸 Calentarse con la caña  
🇵🇱 Rozgrzewka

🇮🇹 Bemelegítés a bot segítségével  
🇯🇵 スティックを使用した準備運動

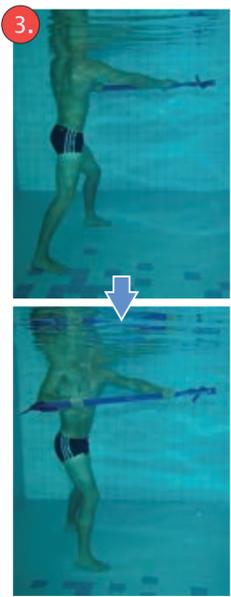
🇫🇮 Gymstick Aqua harjoitusohjelma  
🇸🇪 Gymstick Aqua Styrketräning



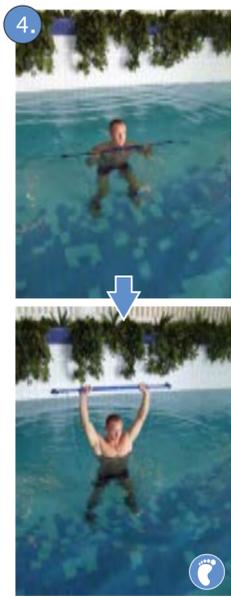
- 🇫🇮 Vaakatasossa veto ja punnerrus + haarahypyllä
- 🇸🇪 Framåt axelpress + brett hopp
- 🇩🇪 Horizontal press + star jump
- 🇫🇷 Bankdrücken (Front Press) + Spreizsprung
- 🇮🇹 Spinta orizzontale + salto con apertura laterale delle gambe
- 🇫🇷 Élévation Frontale + Saut écart
- 🇪🇸 Press frontal con apertura de piernas
- 🇵🇱 Wyciąganie Gymsticka przed siebie na wysokości klatki piersiowej z rozkrokiem.
- 🇮🇹 Visszintes irányú karnyújtás + terpeszugrás
- 🇯🇵 水平プレス + スタージャンプ



- 🇫🇮 Hauiskääntö ja ojentajapunnerrus + haarahypyllä
- 🇸🇪 Biceps- och triceps curl + brett hopp
- 🇩🇪 Biceps curl and triceps press + star jump
- 🇫🇷 Wechsel von Armbeugen (Biceps Curl) und Armstrecken (Triceps Press) + Spreizsprung
- 🇮🇹 Piegamento sui bicipiti e spinta braccia piegate per tricipiti + salto con apertura laterale delle gambe
- 🇫🇷 Triceps + Saut écart
- 🇪🇸 Curl de biceps y press de triceps con apertura de piernas
- 🇵🇱 Ćwiczenie bicepsów i tricepsów z rozkrokiem.
- 🇮🇹 Biceps és tricepsz hajlítás + terpeszugrás
- 🇯🇵 二頭筋カールと三頭筋プレス + スタージャンプ



- 🇫🇮 Ylävartalonkierto tanko suorilla käsillä vaakatasossa
- 🇸🇪 Rotation överkropp med motsatt armrotation
- 🇩🇪 Rotation of upper body with extended horizontal arms
- 🇫🇷 Oberkörper-Rotation mit nach vorne ausgestreckten Armen
- 🇮🇹 Rotazione della parte superiore del corpo con braccia distese orizzontali
- 🇫🇷 Coup de poing avec rotation
- 🇪🇸 Rotación del tronco con brazos extendidos
- 🇵🇱 Zwrot ciała z wyprostem ramienia w przód
- 🇮🇹 Felsőtest elfordítása vízszintes irányú karnyújtással
- 🇯🇵 腕を水平に伸ばして上体の回転



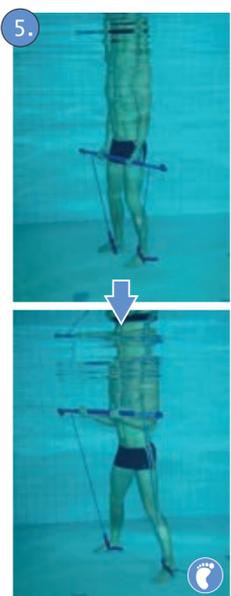
- 🇫🇮 Pystypunnerrus
- 🇸🇪 Axelpress
- 🇩🇪 Military Press
- 🇫🇷 Gewichtheben
- 🇮🇹 Distensioni delle braccia sopra la testa
- 🇫🇷 Développé épaule
- 🇪🇸 Press militar
- 🇵🇱 Drył wojskowy – ugięcie kolan i wyprost z uniesieniem ramion górze.
- 🇮🇹 Súlyzóemelés
- 🇯🇵 ミリタリープレス

🇫🇮 Gymstick Aqua workout  
🇸🇪 Gymstick Aqua workout

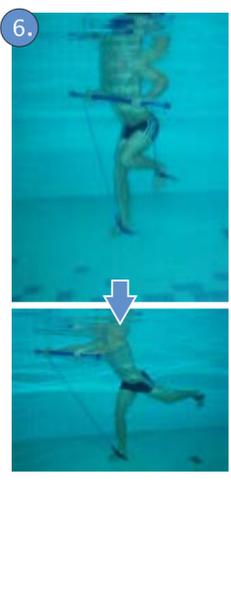
🇮🇹 Gymstick Aqua workout  
🇫🇷 Atelier de travail avec Aqua-Gymstick

🇪🇸 Calentarse con la caña  
🇵🇱 El entrenamiento GYMSTICK Aqua

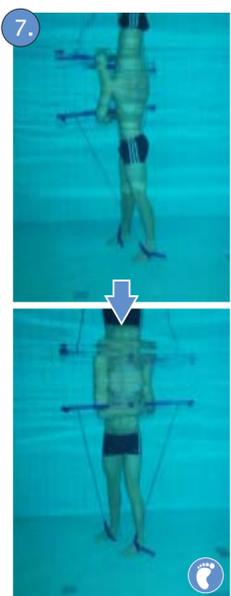
🇮🇹 Gymstick Aqua gyakorlatok  
🇯🇵 アクアジムスティックトレーニング



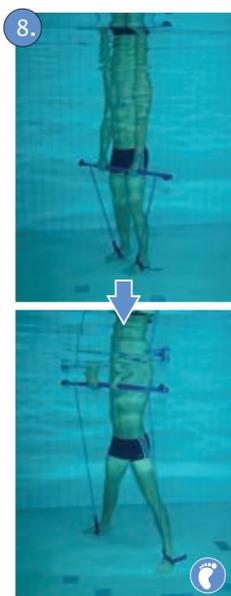
- 🇫🇮 Hauiskääntö + haarahypyllä
- 🇸🇪 Bicepscurl + brett hopp
- 🇩🇪 Biceps curl + star jump
- 🇫🇷 Armbeugen (Biceps Curl) + Spreizsprung
- 🇮🇹 Piegamento sui bicipiti + salto con apertura laterale delle gambe
- 🇫🇷 Biceps + Saut écart
- 🇪🇸 Curl de biceps con apertura de piernas
- 🇵🇱 Ćwiczenia bicepsów z rozkrokiem.
- 🇮🇹 Bicepsemelés + terpeszugrás
- 🇯🇵 二頭筋カール + スタージャンプ



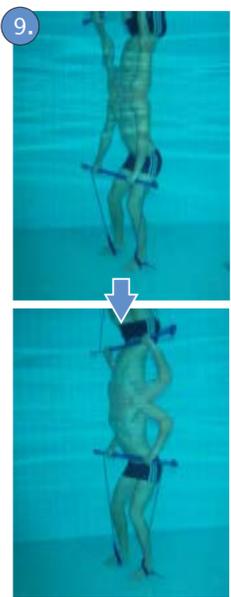
- 🇫🇮 Supermies
- 🇸🇪 Bröstpress Axelpress Bicepscurl + brett hopp med benspark bakåt
- 🇩🇪 Push forward and kickback
- 🇫🇷 Armpresse mit gleichzeitigem Bein-Rückführen (Kickback)
- 🇮🇹 Spinta in avanti e spinta gambe indietro
- 🇫🇷 Développé horizontal + Coup de pied arrière
- 🇪🇸 Press frontal con patada atrás
- 🇵🇱 Wypad w przód i wyciągnięcie nogi z uniesieniem ramion
- 🇮🇹 Visszintes irányú karnyújtás + rúgás hátra
- 🇯🇵 前方へのプレスと後方へのキック



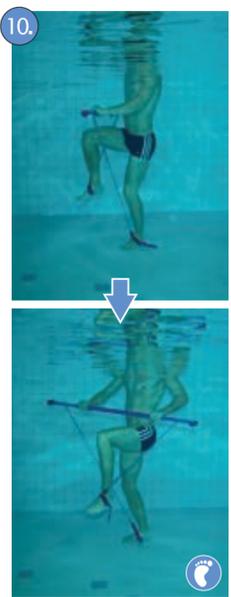
- 🇫🇮 Ylävartalonkierto tanko käsivarsilla
- 🇸🇪 Rotation av överkropp
- 🇩🇪 Body rotation, Gymstick on arms
- 🇫🇷 Oberkörperrotation mit dem GYMSTICK nah am Körper
- 🇮🇹 Rotazione del corpo con gymstick sulle braccia
- 🇫🇷 Rotation de buste bras fléchis
- 🇪🇸 Rotación del tronco con GYMSTICK en brazos
- 🇵🇱 Obroty ciała z Gymstickiem na ramionach
- 🇮🇹 Törzsfordítás, bottal a karon
- 🇯🇵 ジムスティックを腕でかかえて体の回転



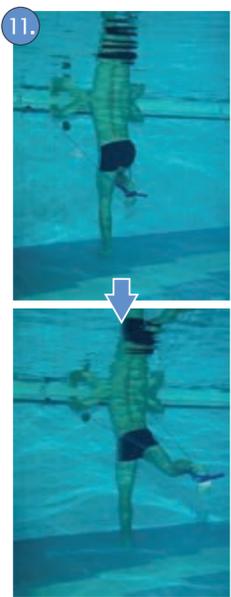
- 🇫🇮 Pystysoutu + haarahypyllä
- 🇸🇪 Axelrodd/lyft + brett hopp
- 🇩🇪 Upright row + star jump
- 🇫🇷 Rudern (Upright Row) + Spreizsprung
- 🇮🇹 Dritti co il busto tirando al petto dal basso la barra + salto con apertura laterale delle gambe
- 🇫🇷 Tirage poitrine + Saut écart
- 🇪🇸 Remo alto con apertura de piernas
- 🇵🇱 „Wioslowanie w górze” z rozkrokiem.
- 🇮🇹 Függőleges irányú húzás + terpeszugrás
- 🇯🇵 垂直のボートこぎ



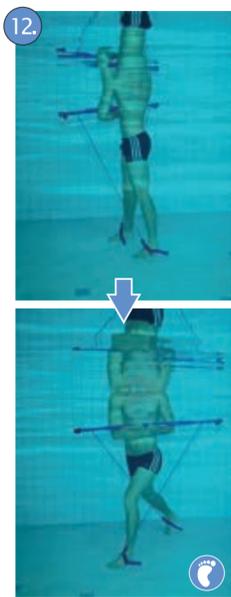
- 🇫🇮 Kulmasoutu
- 🇸🇪 Rodd
- 🇩🇪 Bar row
- 🇫🇷 Kleine Ruderbewegung
- 🇮🇹 Tirate al petto dal basso
- 🇫🇷 Tirage Bas
- 🇪🇸 Remo con barra
- 🇵🇱 Wyskok z pólobrotem
- 🇮🇹 Függőleges irányú húzás derekmagasságba
- 🇯🇵 バーロー



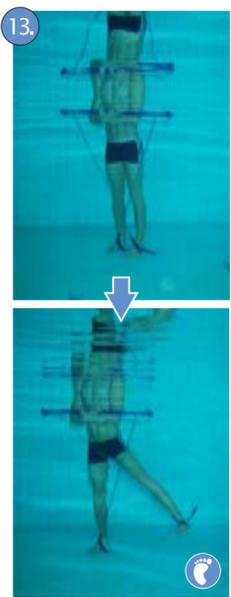
- 🇫🇮 Vartalonkierto polvenostolla tanko käsissä
- 🇸🇪 Rotation med knälyft
- 🇩🇪 Rotation with knee lift
- 🇫🇷 Rotation mit Knieheben (rechtes Knie zum linken Stockende und umgekehrt)
- 🇮🇹 Apertura e rotazione con ginocchio piegato
- 🇫🇷 Rotation de buste avec élévation de genou
- 🇪🇸 Rotación con elevación de rodilla
- 🇵🇱 Wyciąganie nogi w bok
- 🇮🇹 Törzsfordítás térdemeléssel
- 🇯🇵 ひざを上げて回転



- 🇫🇮 Jalan ojennus allastankoon nojaten
- 🇸🇪 Benspark bakåt
- 🇩🇪 Leg extension leaning forward on stick
- 🇫🇷 Rückwertiges Bein-Strecken. Stab in Vorhalte am Beckenrand
- 🇮🇹 Distensione della gamba con piegamento avanti sull'attrezzo
- 🇫🇷 Extension arrière de jambe
- 🇪🇸 Extensión de pierna en equilibrio
- 🇵🇱 Pochylenie w przód z wyciągnięciem nogi w tył
- 🇮🇹 Lábnývítás hátrafelé, ellenállással
- 🇯🇵 スティックの方へ前傾しながら脚伸ばし



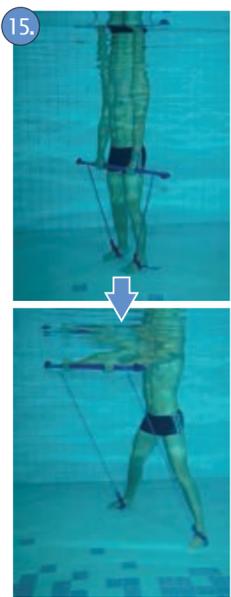
- 🇫🇮 Askelkykyhyppy vartalonkierrolla tanko käsivarsilla
- 🇸🇪 Utfallshopp med rotation
- 🇩🇪 Lunge jump with rotation
- 🇫🇷 Lunge mit Oberkörperrotation
- 🇮🇹 Affondi saltati con rotazione del busto
- 🇫🇷 Fentes avec rotation
- 🇪🇸 Tijeras con rotación del tronco
- 🇵🇱 Wyskok z pólobrotem
- 🇮🇹 Ugrás támadóhelyzetbe törzsfordítással
- 🇯🇵 回転をしながらランジジャンプ



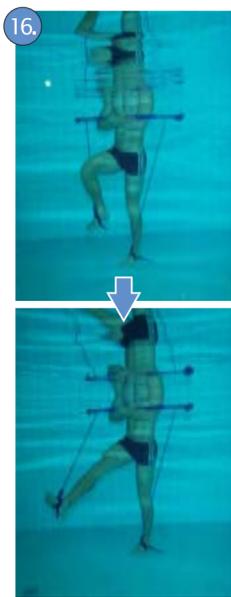
- 🇫🇮 Loitontajaliike jalalla
- 🇸🇪 Rak benlyft åt sidan
- 🇩🇪 Abduction
- 🇫🇷 Abduktion (Bein-Seit-Spreizen)
- 🇮🇹 Abduzioni
- 🇫🇷 Élévation latérale de jambe
- 🇪🇸 Abducciones
- 🇵🇱 Odwodzenie nogi w bok
- 🇮🇹 Oldalirányú lábemelés ellenállással
- 🇯🇵 外転



- 🇫🇮 Rintaintipotku allastankoon tukien
- 🇸🇪 Rak benspark bakåt
- 🇩🇪 Breast-stroke kick
- 🇫🇷 Beinkick
- 🇮🇹 Spinta delle gambe indietro con gymstick appoggiato sul petto
- 🇫🇷 Extension arrière des deux jambes
- 🇪🇸 Patada de braza
- 🇵🇱 Wyrzut nóg w tył przy crawl
- 🇮🇹 Visszintes irányú rúgás hátra, ellenállással
- 🇯🇵 平泳ぎストロークとキック



- 🇫🇮 Vipunosto + hyppeily
- 🇸🇪 Framåt axelpress med raka armar + brett hopp
- 🇩🇪 Front raise + star jump
- 🇫🇷 Frontheben + Spreizsprung
- 🇮🇹 Alzata frontale + salto con apertura laterale delle gambe
- 🇫🇷 Élévation frontale + Saut écart
- 🇪🇸 Elevación frontal con apertura de piernas
- 🇵🇱 Unoszenie Gymsticka w przód z rozkrokiem
- 🇮🇹 Harántirányú emelés + terpeszugrás
- 🇯🇵 フロントレイズ + スタージャンプ



- 🇫🇮 Polvennosto ja jalanojennus tanko rinnalla
- 🇸🇪 Knäspark framåt
- 🇩🇪 Knee extension
- 🇫🇷 Bein Strecken
- 🇮🇹 Distensioni della gamba
- 🇫🇷 Kick avant, barre sur la poitrine
- 🇪🇸 Extensión de rodillas
- 🇵🇱 Prostowanie kolan.
- 🇮🇹 Lábnývítás ellenállással
- 🇯🇵 ひざ伸ばし

