



WORK HARD  
TRAIN SMART



GET FIT WITH THE  
**NEW AQUA-RANGE**

[www.comfy.eu](http://www.comfy.eu)

# SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT POUR DÉBUTANTS:



## L'extension

Saisir fermement les deux extrémités de l'AQUAFIT NOODLE avec les mains et se redresser hors de l'eau. Ensuite, alterner des mouvements d'étirement à droite et à gauche.



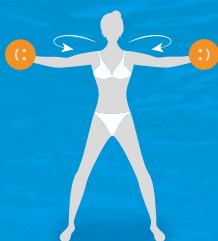
## Le canoë

Saisir l'AQUAFIT NOODLE avec les deux mains et tendre les bras vers l'avant, à la largeur des épaules. Ensuite, à tour de rôle, écarter et rapprocher la Noodle du corps.



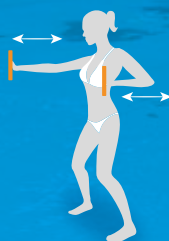
## La pince

Saisir les deux extrémités de l'AQUAFIT NOODLE avec les mains et les rapprocher pour former une boucle. La partie courbée dépasse de l'eau, vers le haut. Ensuite, ouvrir et refermer la boucle à tour de rôle.



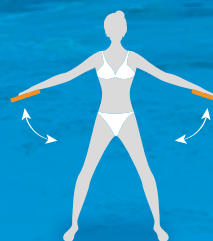
## La tapette

Saisir un AQUAFIT SMILE avec chaque main, puis étirer les bras sur le côté. Ensuite, fermer et écarter à nouveau les mains devant le corps.



## Le boxeur

Saisir un AQUAFIT SMILE avec chaque main. Relever à tour de rôle le genou droit, puis le genou gauche, tout en boxant vers l'avant avec le bras opposé.



## Le papillon

Saisir un AQUAFIT SMILE avec chaque main, puis étirer les bras sur le côté, vers le bas. Ensuite, relever et rabaisser les bras à tour de rôle.





## LA NOUVELLE GAMME AQUAFIT

Très joliment conçus, les nouveaux produits de la gamme Aquafit vous donnent du plaisir à faire du fitness, du sport et de la rééducation.

Grâce à son haptique améliorée et sa surface ergonomique, sans contraintes pour les articulations, l'**AQUAFIT NOODLE** tient particulièrement bien dans la main. La forme triangulaire avec son noyau dur offre une excellente prise et une résistance plus forte en cas de torsion, ce qui permet d'accroître l'efficacité et la précision de chaque séance d'entraînement.

Quant aux **AQUAFIT SMILES**, ils sont très maniables et augmentent la résistance à l'eau; ils conviennent donc particulièrement bien à la musculation. En outre, des exercices d'entraînement spécifiques favorisent l'équilibre et la coordination.

Désormais, vos séances vous donneront certainement encore plus de plaisir !

