

# Hälsosam och välgörande träning i poolen

**Enkelt att göra, effektivt och samtidigt skonsamt mot kroppen. Vattenträning med redskap passar alla och ger minst lika bra resultat som träning på land.**

Vill du hitta en träningsform som är lätt och rolig, men som också är bra för flåset och bränner massor av fett? Då ska du hoppa i poolen och börja vattenträna!

Med hjälp av redskap blir hälsofördelarna med att träna i vatten minst lika stora som när du tränar på land. Skillnaden är att träning i vatten är betydligt skonsammare eftersom du inte överbelastar leder, skelett och muskler. Det gör att alla kan träna optimalt och hälsosamt oavsett om du är otränad, vältränad, gammal eller ung.

Det är tyngdlösheten och vattenmotståndet som är den stora hemligheten för i vattnet blir du både lättare och rörligare. Väger du 60 kilo på land så väger du bara 10 kilo i vattnet. Det innebär att du orkar längre och kan träna effektivare, samtidigt som motståndet i vattnet gör att du måste ta i mer.

Du kommer en bit på träningsvägen bara genom att använda din kroppstyngd, men vill du göra träningen lite tuffare lägger du till något redskap, exempelvis Folkpools motståndshandskar *AquaGlove*.

Flythantlar är ett effektivt sätt att träna upp muskelstyrkan på. *AquaDumbbell* finns i olika vikter och kan träs både på händer och fötter. Vill du ha ett riktigt multi-redskap ska du satsa på en *PowerStick* som är perfekt för allsidig träning och som stärker rygg, mage, armar och ben. För ytterligare träningsredskap och dess funktioner, se i bildbanken.

## 3 plus med pool-träning

- Det går åt extra mycket energi för att hålla kroppen varm eftersom vattentemperaturen är lägre än kroppstemperaturen.
- Styrketräning blir extra effektiv eftersom vattenmotståndet gör att du måste ta i mer för att göra en övning i vatten än på land.
- Förbränningen ökar eftersom du orkar röra dig mer och träna längre. Samtidigt måste du använda många muskler för att balansera kroppen i vattnet.

**För ytterligare information, utlottningar eller prover, kontakta:**  
Johanna Eklund, johanna@perpr.se, 08- 400 255 17.

**Högupplösta bilder** finns att ladda ner på perpr.se.  
Produkterna finns att beställa på badbutiken.se.



*BElegx är ett effektivt träningsredskap för fötter och vader. Pris 575 kr.*



*AquaTwin II fotplattor för vattenjoggare, 575 kr.  
AquaDumbbell hantlar, från 170 kr/par.*



*Hantlarna Aqua NordicJET, 400 kr/par.*



*Träna koordination, balans och styrka. AquaGloves motståndshandskar, 180 kr/par, AquaDisc, 390 kr/par. Aqua Jogginggördel, 290 kr.*