



AQUAGYM FOR EVERYBODY – EFFEKTIV, SCHONEND, VIELSEITIG

Aqua-Fitness ist immer noch als „Larifari-Sport“ verschrien. Zu Unrecht, denn das Training im Wasser ist durch den hohen Widerstand besonders wirkungsvoll und anstrengend, schont jedoch durch den Auftrieb die Gelenke. Und ist daher für Jede und Jeden geeignet, der sich gerne im Wasser bewegt. Aber das Beste: Eine Minute Aquagymnastik bringt so viel wie fünf Minuten Trockenübungen! Mit den speziellen Gadgets von DECATHLON wird das Workout noch effektiver.

Aquafitness-Hanteln Pullstep: Wasser marsch!

Joggen im Wasser? Macht mit dem Pullstep nicht nur richtig viel Spaß, sondern ist auch total effektiv, da der Wasserwiderstand erhöht wird. Bei statischen Übungen lässt der überdimensionale Wasserschuh alle Muskelgruppen an Beinen, Gesäß und Bauch spielen. Bei dynamischen Übungen trägt er darüber hinaus dazu bei, das Herz-Kreislauf-System zu trainieren und die Koordination, Balance und Ausdauer zu verbessern. Einfach die Ferse gegen den Schaumstoff drücken, dann die Bänder an der Oberseite so anziehen, dass der Fuß guten Halt hat. Und dann kann's im wahrsten Sinne des Wortes auch schon losgehen!

Die Aquafitness-Hanteln Pullstep (Einheitsgröße 36 - 41) sind paarweise für 19,49 Euro in allen DECATHLON Stores und unter www.decathlon.de erhältlich.



Aquafitness-Hanteln Pullpush: Diese Flower sorgt für Power

Den Oberkörper bringen wir am schnellsten mit der Pullpush Flower und einer Runde Aquaboxing in Schwung. Die Hantel – in Form einer Blume – erhöht durch ihre Auflagefläche den Wasserwiderstand bei Bewegungen, so werden die Aquafitness-Übungen noch anspruchsvoller. Je nach Neigungswinkel des Griffes können verschiedene Muskelgruppen aktiviert werden. Aber Muskelkater gibt es so gut wie nie, denn man hat den Masseur während des gesamten Trainings dabei: das Wasser.

Die Aquafitness-Hanteln Pullpush Flower sind paarweise für 14,61 Euro (Gr. S) oder 19,49 Euro (Gr. L) in allen DECATHLON Stores und unter www.decathlon.de erhältlich.



AQUAGYM FOR EVERYBODY – EFFEKTIV, SCHONEND, VIELSEITIG



Gewichtsmanschetten Hand & Fuß Aquafitness: Erhöht die Muskelkraft

Um die Muskulatur beim Aquafitness noch intensiver zu trainieren, schnallen wir uns einfach Gewichtsmanschetten aus Neopren um. Sie können, je nach Übung und Trainingsziel, an den Handgelenken oder Knöcheln getragen werden und lassen sich durch den Klettverschluss genau anpassen. Ob beim Aqua-Aerobic oder Aqua-Power: Der Bewegungswiderstand wird erhöht, die Muskulatur stärker beansprucht. So kommt mehr Dynamik und Intensität in jedes Workout.

Die Gewichtsmanschetten Aquafitness (0,5 kg) sind paarweise für 7,79 Euro in allen DECATHLON Stores und unter www.decathlon.de erhältlich.



Schwimmgürtel Aquagym: Gibt Dir den nötigen Auftrieb

Das ideale Hilfsmittel bei der Aquagymnastik oder beim Aqua-Jogging ist ein Schwimmgürtel. Er bietet so viel Auftrieb, dass selbst im tiefen Wasser das Laufen ohne Ausgleichbewegungen möglich ist. Der Körper bleibt immer aufrecht und wir können uns voll und ganz auf die Übungen konzentrieren und sie kontrolliert ausführen. Der Gürtel besteht aus weichem EVA-Schaumstoff und passt sich jedem Körper an. Durch die zentrale Position (der verstellbare Nylongurt sollte auf Bauchnabelhöhe sitzen) ist eine gute Stabilität bei jeder Wassertiefe und Bewegung gewährleistet. Außerdem unterstützt das höhere Rückenteil zusätzlich die Lendenwirbelsäule.

Der Schwimmgürtel Aquagym ist für 17,54 Euro in drei Größen (S, M, L) in allen DECATHLON Stores und unter www.decathlon.de erhältlich.



Badeanzug Aquagym Karli & Mia: Schmeichelt jeder Figur

Bei der Aquagymnastik sollte die Badebekleidung nicht nur passgenau sitzen, sondern auch einen extrem guten Halt bieten. Und zwar überall. Der Badeanzug Karli ist dank seiner speziellen Materialstruktur mit sehr hohem Elasthananteil (30 %) super dehnbar, sorgt für eine schöne Silhouette und hat einen Shapewear-ähnlichen Stützeffekt, ohne dass wir uns eingengt fühlen. Die vorgeformten Cups setzen die Brust stilvoll in Szene. Und durch die breite U-förmige Öffnung am Rücken lässt sich der Badeanzug ganz leicht an- und ausziehen. Das Modell Mia punktet darüber hinaus mit einem integrierten Stütztop (Körbchengröße D/E) aus ultraleichtem Schaumstoff, Raffungen in Wickeloptik und verstellbaren Trägern.

Der Badeanzug Aquagym Karli (Gr. 38 - 52) ist in unterschiedlichen Designs für 24,36 Euro und der Badeanzug Aquagym Mia (Gr. 36 - 52) für 38,98 Euro in allen DECATHLON Stores und unter www.decathlon.de erhältlich.



Tasche Aquagym: Passt alles rein

Diese Tasche aus luftdurchlässigem Meshgewebe ist der ideale Begleiter zum Aquafitness. Sie bietet mit ihrem Fassungsvermögen von 27 L und zahlreichen Fächern genug Platz für die gesamte Ausrüstung: von den Aqua-Hanteln bis hin zum Aqua-Jogging-Gürtel, der Badebekleidung und dem Badetuch. Besonders praktisch ist die große Öffnung mit doppeltem Reißverschluss und die wasserdichte Innentasche zum Verstauen von Dingen, die nicht nass werden sollen.

Die Tasche Aquagym (L 57 × B 18 × H 32) ist in zwei unterschiedlichen Designs für 19,49 Euro in allen DECATHLON Stores und unter www.decathlon.de erhältlich.



Weitere Infos zum Unternehmen unter: <https://presse.decathlon.de/>