



# BASSENGTRENING

Mosjon

Styrke

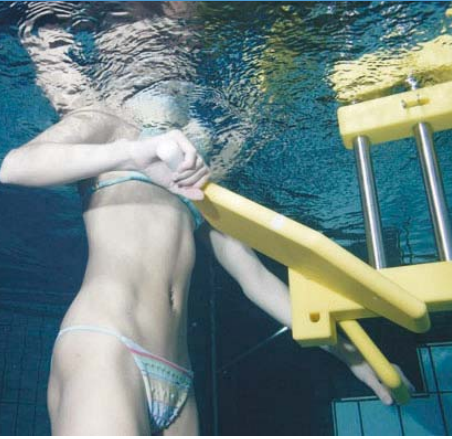
Rehabilitering

Behandling

Kondisjon



retefit



## TRENING I VANN

Motstanden i vannet gjør at du forbruker minst 10 ganger mer energi enn på land, og dette gjør også at kalorier forbrennes deretter. Bevegelse i vannet gjør mer enn bare å holde deg i god fysisk form, da den også gir en terapeutisk effekt og er godt for sjelen. De fleste mennesker vil føle seg komfortable i vannet og særlig i kombinasjon med musikk gir dette en beroligende og avstressende effekt. Trening i vann forebygger og rehabiliterer skader da vannets tyngdeløshet gjør at det blir minimal belastning på leddene. Det er lett å løfte feks. en kaffekopp i vannet og hopp er lett å utføre og man orker og yte mer. Trening i vann er en kjempeflott måte å avlaste leddene på hvis du forsøker å bli frisk etter skader. Motstanden justerer du simpelthen ved å øke rytmen i treningen. Treningen med Retefit treningsutstyr kan benyttes i de fleste svømmebassenger, små private som store offentlige. Anbefalt vanntemperatur for muskeltrening og rehabilitering er mellom 24 og 36°C. Vi tilbyr kursing og opplæring utover ordinær support.



### TURBO



- For trening av skuldre, albuer og håndledd
- Trener alle arm og skulder muskler.
- Monteres på bassengkant
- Laget av antibakterie materialer
- Lett å holde ren
- Kan kombineres med ben og fotutstyr.
- Juniorutgave 4-9 år er tilgjengelig på forespørsel

Trening-1: Rotere begge skovler samtidig i samme retning. Forover og bakover.  
 Trening-2: Rotere begge skovler samtidig i hver sin retning.  
 Trening-3: Rotere begge skovler uavhengig av hverandre. Krever mer konsentrasjon.  
 Trening-4: Rotere begge skovler att og frem i sekvenser.

### HANDY



- For trening av skuldre, albuer og håndledd.
- Trener arm, skulder og rygg muskler.
- Massasje integrert i håndtak
- Monteres på bassengkant
- Laget av antibakterie materialer
- Lett å holde ren
- Kan kombineres med ben og fotutstyr.
- Juniorutgave 4-9 år er tilgjengelig på forespørsel

Trening-1: Bevege begge skovler samtidig i samme retning opp og ned.  
 Trening-2: Bevege begge skovler uavhengig av hverandre. Krever mer konsentrasjon.  
 Trening-3: Bevege en skovle av gangen (Dersom feks. arm/ryggskader)

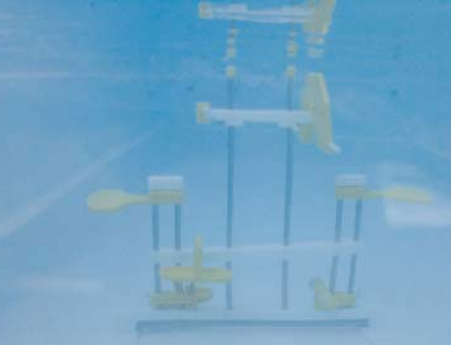


### SKIF



- For trening av skuldre, albuer og håndledd.
- Trener arm, skulder og rygg muskler.
- Monteres på bassengkant
- Laget av antibakterie materialer
- Lett å holde ren
- Kan kombineres med ben og fotutstyr.
- Juniorutgave 4-9 år er tilgjengelig på forespørsel

Trening-1: Skyve begge skovler samtidig i samme retning att og frem.  
 Trening-2: Skyve begge skovler uavhengig av hverandre. Krever mer konsentrasjon.  
 Trening-3: Skyve en skovle av gangen (Dersom feks. arm/ryggskader)



## DUOFIT

- For trening av over og under kropp for to personer
- Kombinerer opp til seks forskjellige treningsformer.
- Plasseres i bassenget
- Laget av antibakterie materialer
- Lett å holde ren
- Juniorutgave 4-9 år er tilgjengelig på forespørsel



Trening: Kombinerer alle tidligere treningstyper (Handy, Skif, Turbo) med sykkeltraining. Kan velge separat kropps-trening eller kombinasjonstrening med både over og underdel.



## TRIOFIT

- For trening av over og under kropp for tre personer
- Kombinerer opp til seks forskjellige treningsformer.
- Plasseres i bassenget
- Laget av antibakterie materialer
- Lett å holde ren
- Juniorutgave 4-9 år er tilgjengelig på forespørsel



Trening: Kombinerer alle tidligere treningstyper (Handy, Skif, Turbo) med sykkeltraining. Kan velge separat kropps-trening eller kombinasjonstrening med både over og underdel.

Art. nr	Varenavn	Dim. LxBxH	Vekt	Gr.	Pris
1-0851	Retefit TURBO			C	9.900,-
1-0852	Retefit HANDY			C	9.900,-
1-0853	Retefit SKIF			C	9.900,-
1-0854	Retefit DUOFIT			C	22.900,-
1-0855	Retefit TRIOFIT			C	29.900,-