

WORK HARD  
TRAIN SMART



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

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

**NMC sa**  
Gert-Noël-Strasse · B-4731 Eynatten  
☎ +32 87 85 85 00 · 📠 +32 87 85 85 11  
info@nmc.eu · [comfy.eu](http://comfy.eu)



## WORK-OUTS VOOR BEGINNERS:



### Uitrekken

De AQUAFIT NOODLE met beide handen aan de uiteinden vastgrijpen en uit het water strekken. Nu afwisselend naar rechts en naar links leunen.



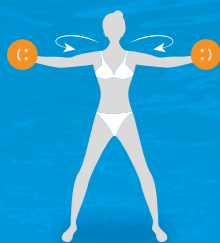
### Roeiboot

De AQUAFIT NOODLE met beide handen grijpen en de armen schouderbreed naar voren steken. Dan afwisselend de noodle van het lichaam wegschuiven en weer dichterbij trekken.



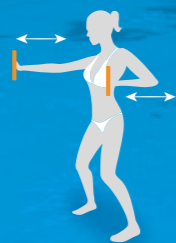
### Tang

De AQUAFIT NOODLE aan de uiteinden grijpen en tot een lus vormen. Het gebogen uiteinde steekt nog boven het water uit. Nu de lus afwisselend open- en toe buigen.



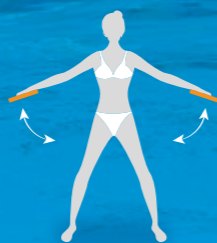
### Klappen

Met beide handen telkens een AQUAFIT SMILE grijpen en de armen zijwaarts strekken. Nu de handen voor het lichaam sluiten en weer openen.



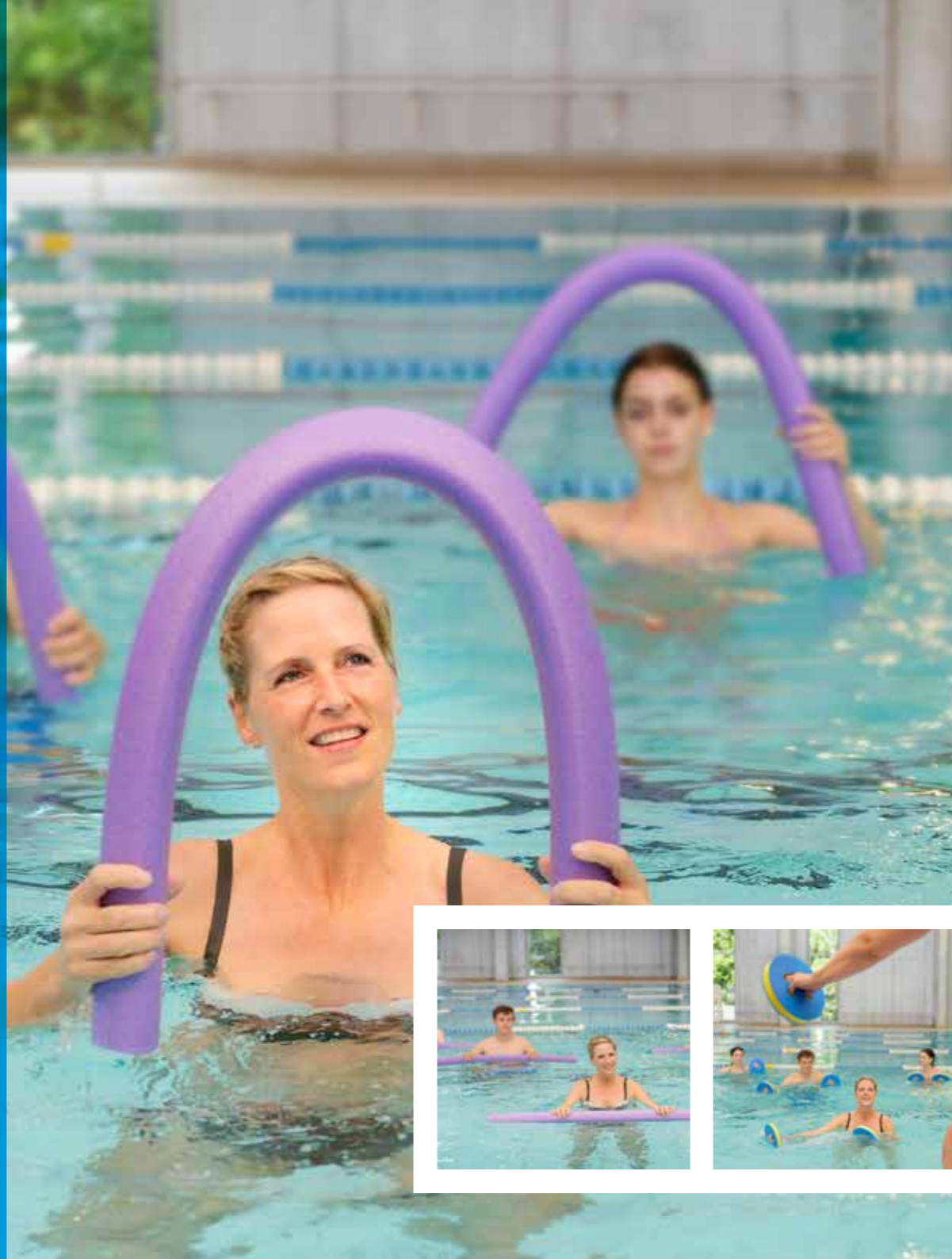
### Bokser

Met beide handen telkens een AQUAFIT SMILE grijpen. Afwisselend met rechter- en linkerknie beginnen en daarbij tegelijkertijd met de tegengestelde arm voorwaarts boksen.



### Vlinder

Met beide handen telkens een AQUAFIT SMILE grijpen en de armen zijwaarts strekken. Nu de armen op maat naar beneden en weer naar boven bewegen.



## DE NIEUWE AQUAFIT-COLLECTIE

De nieuwe leden van de Aquafit-familie zijn echte blikvangers en staan garant voor plezier bij de fitness, de sport en de revalidatie.

Op grond van hun verbeterd aanvoelen en ergonomisch en gewrichtssparend oppervlak ligt de **AQUAFIT NOODLE** bijzonder goed in de hand. Het in gebruik handige, driehoekige ontwerp met harde kern zorgt voor een verhoogde weerstand bij het buigen, zodat elke work-out efficiënter en preciezer kan worden uitgevoerd.

De gemakkelijk handteerbare **AQUAFIT SMILES** verhogen daarentegen de waterweerstand en zijn daardoor bijzonder goed geschikt voor het trainen van de spieropbouw. Bovendien worden evenwicht en coördinatie door doelgerichte trainingsoefeningen ondersteund.

Wedden dat ook uw workout u bijgevolg veel plezier verschaft!

