

**DIE FITNESS
WELLE**
Wasser neu
erleben

**Hör es!
Sieh es!
Fühl es!**

SLASHPIPE®

THE POWER OF WATER



TOESTANDING



SQUATPOSITION BICEPS RAISE



ONE LEG STANDING DIAGONAL



KNEE LIFT ROTATION



LATFLEX



SPLITSQUAT



SPLITSQUAT KAJAKING



BRIDGING



CRUNCH



SITTING POSITION KAYAKING



TRAININGS- HINWEISE

Durch die ständige Stabilisierung der SLASHPIPE werden bei allen Übungen verschiedene Muskelgruppen angesprochen und somit ein effizientes „Ganzkörper-Training“ gewährleistet.

Jede Übung ca. 10-20x wiederholen (ca. 30-60 Sek.) bis zu einem mittleren Anstrengungsgefühl.

Alle Übungen langsam durchführen
Atmung der Bewegung anpassen.

Alle Übungen können durch unterschiedliche
Haltpositionen erleichtert
oder erschwert werden.

Unterschiedliche Handschlaufenpositionen
erleichtern oder erschweren das Training.

Aus Sicherheitsgründen bei der Bewegungs-
ausführung für ausreichend Platz sorgen.

4 Level Skill System. Easy - Hard



ISPO AWARD
GOLD WINNER
2015/2016



SLASHPIPE.COM