

# Rörelseschema för AQUA BIKE

## Rörelseschema

### Aqua Bike Ett nytänkande i vatten!

"Supereffektivt, skonsamt och hårdträning  
för skrattmusklerna.  
ELLE har testat nyheten vattenspinning"  
Ur ELLE, Jan 2005.



Vattencykeln är en ny typ av träningsredskap  
som passar inom friskvård och rehabilitering.  
Aqua Bike är uppfunnen av Thomas Thorén  
och mönsterskyddad. Säljes och marknadsföres  
endast genom Malmsten AB.

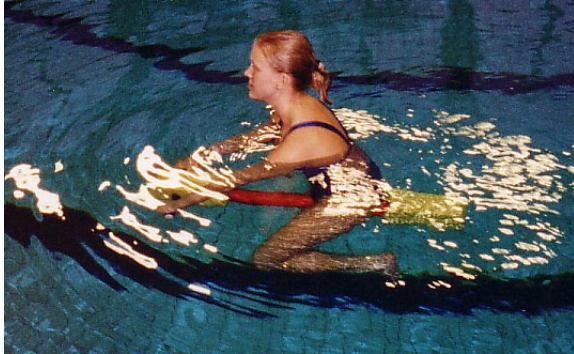
 Malmsten

 Malmsten

Box 73 S-29621 Åhus, Schweden Tel. +46-44-247150 Fax +46-44-247435  
E-post: [info@m-malmsten.se](mailto:info@m-malmsten.se) [www.m-malmsten.se](http://www.m-malmsten.se)

# AQUA BIKE #1

Sitt som på en vanlig cykel, håll i handtagen med raka armar.  
Trampa som du gör, när du cyklar på en vanlig cykel.



(Nedför!)

För att minska motståndet luta dig lätt framåt, håll armar och rygg raka.

(Uppför!)

För att öka motståndet lyft upp främre flytkroppen mot ytan, håll rygg och armar raka.



# Malmsten

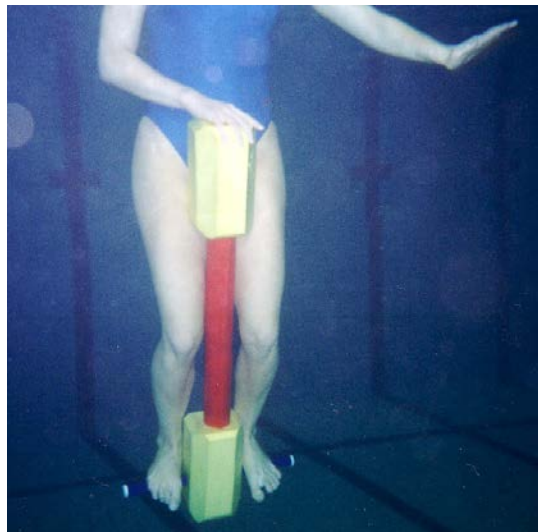
## AQUA BIKE #2

Ställ dig på Aqua bikes styre, försök att hålla balansen utan att nypa fast knäna runt cykeln.

Stå med lätt böjda knän och rak rygg. för att hålla balansen arbeta med dina armar rakt ut från kroppen (små rörelser).



För att öka svårigheten, placera en hand på den övre flytkroppen. Öka svårigheten ytterligare, placera båda händerna på flytkroppen.



 **Malmsten**

Box 73 S-29621 Åhus, Schweden Tel. +46-44-247150 Fax +46-44-247435  
E-post: [info@m-malmsten.se](mailto:info@m-malmsten.se) [www.m-malmsten.se](http://www.m-malmsten.se)

## AQUA BIKE #3

Stå med knäna på sittstången och försök att hitta balansen.



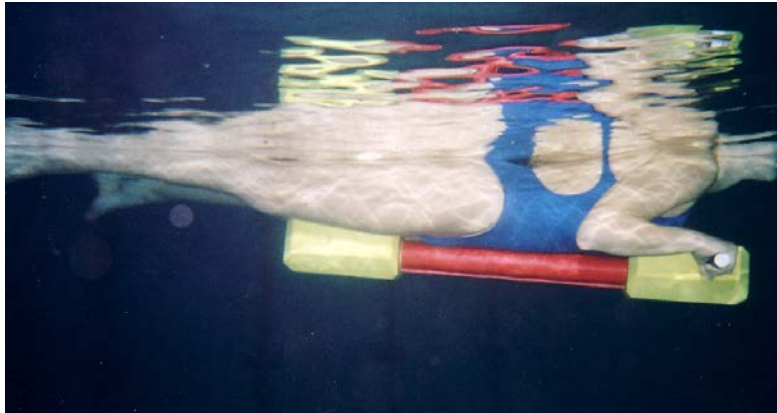
Försök att ta dig framåt.  
Ta dig bakåt, rör dig i cirklar.  
Stå still och försök att hålla händerna över vattnet utan att tappa balansen.

 **Malmsten**

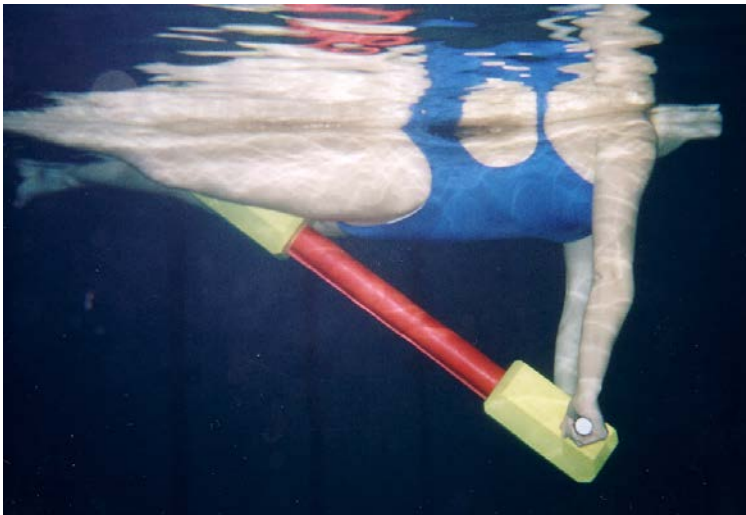
Box 73 S-29621 Åhus, Schweden Tel. +46-44-247150 Fax +46-44-247435  
E-post: [info@m-malmsten.se](mailto:info@m-malmsten.se) [www.m-malmsten.se](http://www.m-malmsten.se)

## AQUA BIKE #4

Ligg på mage på cykeln, ha styret under axlarna.  
Håll i styret med böjda armar, håll isär benen för bättre balans.



Pressa nu ner styret, så att du får raka armar. Håll kvar en liten stund.  
Släpp nu upp sakta. Starta om (lugna rörelser).



 **Malmsten**

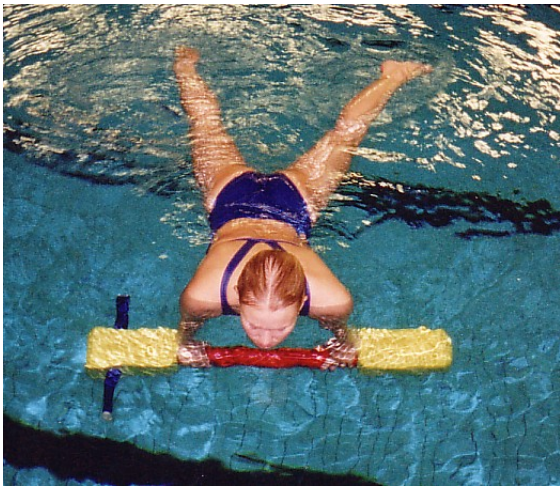
Box 73 S-29621 Åhus, Schweden Tel. +46-44-247150 Fax +46-44-247435  
E-post: [info@m-malmsten.se](mailto:info@m-malmsten.se) [www.m-malmsten.se](http://www.m-malmsten.se)

## AQUA BIKE #5

Ligg på mage med cykeln under dina axlar.  
Håll händerna i axelbredd på cykeln.  
Håll isär fötterna och håll dem nära ytan hela tiden.



Tryck ner cykeln så att du får raka armar, benen skall var nära ytan.  
Släpp sakta upp cykeln till axlarna, (håll emot!). Repetera rörelsen.

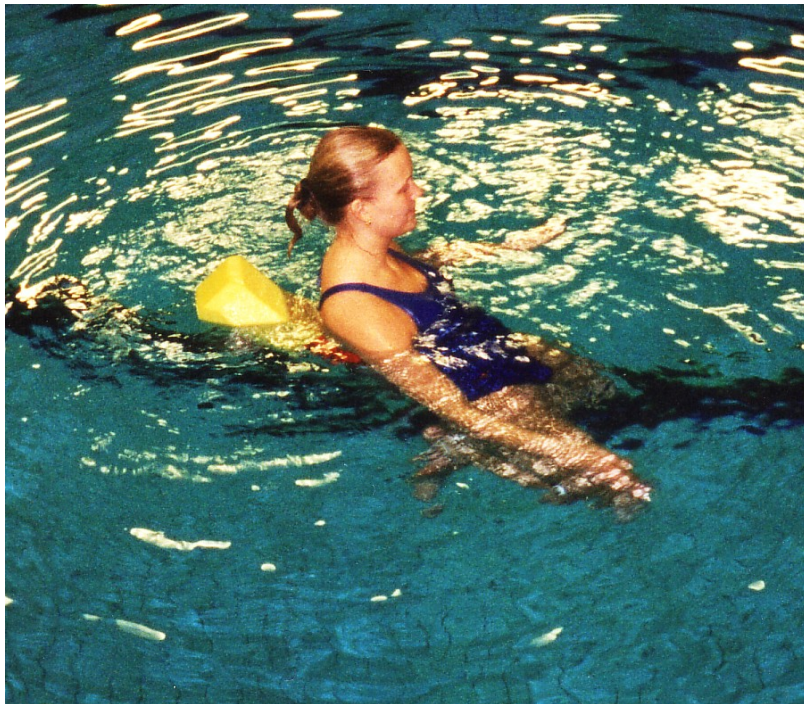


# Malmsten

Box 73 S-29621 Åhus, Schweden Tel. +46-44-247150 Fax +46-44-247435  
E-post: [info@m-malmsten.se](mailto:info@m-malmsten.se) [www.m-malmsten.se](http://www.m-malmsten.se)

## AQUA BIKE #6

Sitt på cykeln med knävecken på styret.  
Paddla sakta framåt.



Stå still i vattnet och lyft upp knäna så högt upp mot vattenytan du kan utan att tappa balansen.

Tryck ner knäna till startläget. Börja om (lugna rörelser).



 **Malmsten**

## AQUA BIKE #7

Sitt på cykeln med fötterna på styret.  
Paddla sakta framåt.



Stå still i vattnet och lyft upp fötterna så högt upp mot vattenytan du kan, utan att tappa balansen.  
Tryck ner fötterna till startläge. Börja om (lugna rörelser).



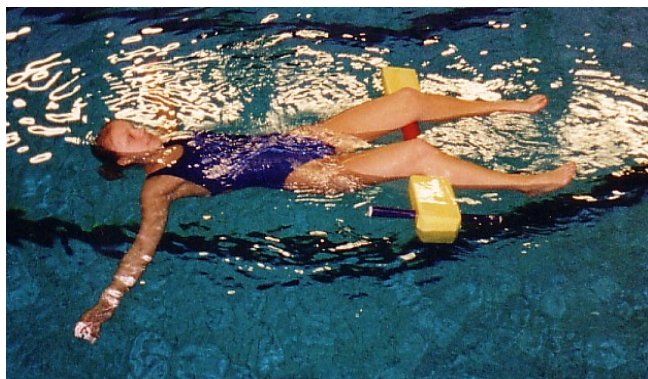
 **Malmsten**

Box 73 S-29621 Åhus, Schweden Tel. +46-44-247150 Fax +46-44-247435  
E-post: [info@m-malmsten.se](mailto:info@m-malmsten.se) [www.m-malmsten.se](http://www.m-malmsten.se)

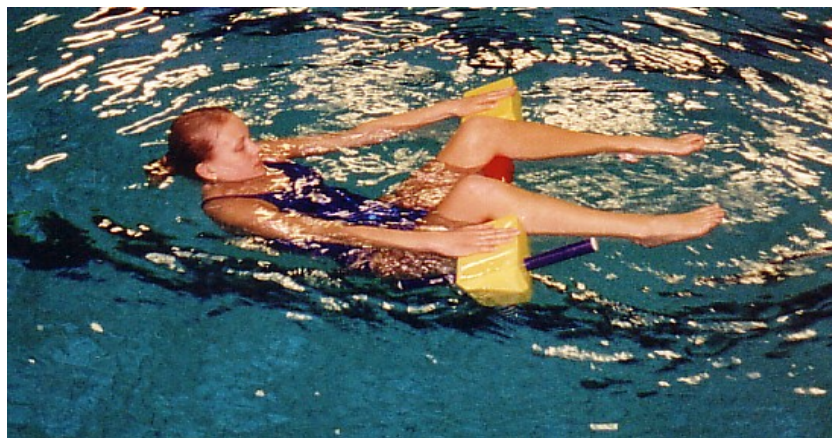


## AQUA BIKE #8

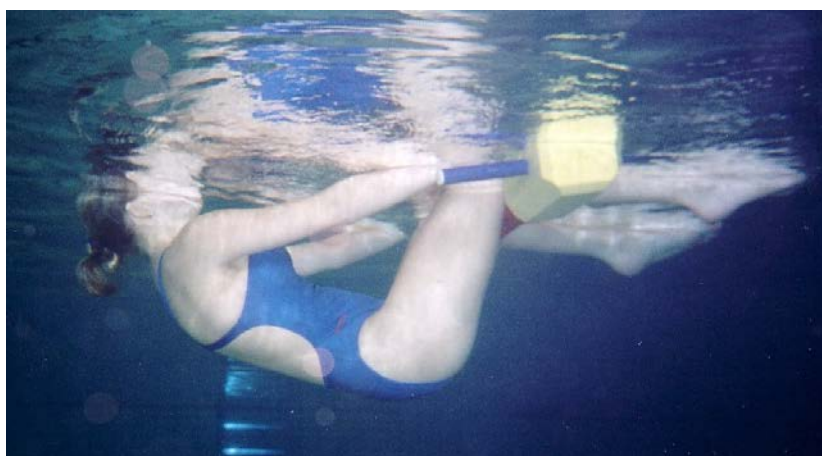
Ligg på rygg med cykeln i knävecken, sträck ut dig med armarna rakt ut från sidan.



Luta dig i mot cykeln samtidigt som du försöker att trycka ner den med knäna. Stöt med händerna vid flytkropparna.



Gå tillbaka till utgångsläge, lyft upp magen mot vattenytan.  
Repetera rörelsen (lugnt tempo).



 **Malmsten**

## AQUA BIKE #9

Sitt på cykeln med båda benen på samma sida, håll ihop knäna.  
Sätt händerna på varsin flytkropp, håll armar och rygg raka.  
Fotsulorna skall vara riktade mot botten.



Lyft en fot i taget mot vatten ytan.



Luta dig i mot först ena och sedan den andra sidan, så långt du kan  
utan att tappa balansen.

Tänk på att alltid ha raka armar och rygg.



 **Malmsten**

## AQUA BIKE #10

Ligg på cykeln placera underarmarna på styret (eller flytkroppen).



Sparka med raka ben.



 **Malmsten**

Box 73 S-29621 Åhus, Schweden Tel. +46-44-247150 Fax +46-44-247435  
E-post: [info@m-malmsten.se](mailto:info@m-malmsten.se) [www.m-malmsten.se](http://www.m-malmsten.se)