



StrechCordz banden voor zwem- en landtraining.

Aanwijzing om uw weerstandsband in goede conditie te houden

- Behandel de band met een rubber behandeling.
- Houd de slang vrij van zout of chloor water. Mocht hij in het water gebruikt zijn, spoel hem schoon met kraanwater en laat de band drogen. Niet drogen op een warmte bron of in de zon.
- Bewaar de band op een koele, droge en donkere plaats. Zonlicht/UV droogt het materiaal uit.
- Als zich een kalkachtige uitslag op de band ontwikkelt, zal een rubberbehandeling het glimmende oppervlakte terugbrengen en beschermt tegen verdere vermindering van de kwaliteit.*
- Controleer de band regelmatig op barsten, scheuren of andere beschadigingen. Niet gebruiken indien beschadigd.
- De band niet laten schuren over ruwe oppervlaktes zoals badranden, tegels ed.

*De band kan behandeld worden met ArmorAll. Dit geeft het koord een vernieuwde glimmende gloed en helpt veroudering/uitdroging van het koord door chloor, UV licht en gebruik te voorkomen. ArmorAll is in de detailhandel verkrijgbaar (wordt ook bij rubber auto's gebruikt).

Waarschuwingen

Zwemtrainingsbanden (Grudge Belt, Kick Trainer, Stationary Swim Trainer, Long/Short (Quick Connect) Belt

- Bevestiging
 - De Kicktrainer dient juist over de schouders en voeten aangetrokken te worden. De banden lopen over de rug.
 - Stationary Swim Trainer: de banden moeten met de clips en nylon bevestigingsbanden op twee naast elkaar liggende zwemlijnen op dezelfde hoogte vastgemaakt worden. Maak de band vast aan een duikplank, reling of ander vast rek.
 - Long/Short (Quick Connect) Belt: de band moet voor de veiligheid bevestigd worden vlak boven, op of onder de waterlijn. De bevestigingslus (eventueel met extensie band) dient deugdelijk vastgemaakt te worden aan bijvoorbeeld startblok of trapje.
- De bevestigingslussen/clips niet in de hand houden tijdens gebruik.
- Geef de gebruiker voldoende ruimte. Ga niet achter gebruiker staan/zwemmen.

- Houd de band onder borsthoogte, niet rond het gezicht of om de nek.
- Maak de band/bevestigingslussen niet los van kant/trapje/startblok/riem/harnas als de band onder spanning staat.
- De band niet meer dan 3 maal de oorspronkelijke lengte uitrekken. Te ver uitrekken kan breuk veroorzaken.
- Gebruik de weerstand in de band niet om afstand te overbruggen tussen bevestigingspunt en het bad. De band blijft dan op spanning staan en kan blessures/ongelukken veroorzaken. Geldt met name bij Short/Long (Quick Connect) Belt en Stationary Swim Trainer.
- De band is een hulpmiddel voor de zwemtraining. Niet gebruiken op de kant.

Landtrainingsbanden (BreastStroke Machine, StrechCordz with Paddles, Modular Set, StrechCordz with Handles, StrechCordz with Leg Straps, Basic Dry-land Trainer)

- Maak de BreastStroke Machine vast aan een duikplank, reling of ander vast rek; De StrechCordz with Paddles dient bevestigd te worden op hoge positie aan duikplank, stang of reling; Bij de Modular set dient bij de handpeddels of enkelbanden de band bevestigd te worden aan duikplank, stang of reling. Dit geldt ook voor de losse koorden met handels of leg straps. De Basic Dry-Land Trainers wordt niet vastgemaakt.
- De bevestigingslussen niet in de hand houden tijdens gebruik.
- Geef de gebruiker voldoende ruimte.
- Houd de band niet rond het gezicht of om de nek.
- Maak de bevestigingslussen of andere onderdelen niet los als de band onder spanning staan.
- De band niet meer dan 3 maal de oorspronkelijke lengte uitrekken. Te ver uitrekken kan breuk veroorzaken.
- Deze band is een hulpmiddel voor de landtraining. Niet gebruiken in het water.

Algemeen

- De band is geen speelgoed en moet alleen als trainingsmiddel gebruikt worden. Gebruik door kinderen altijd onder toezicht van een volwassene.
- De band is gegarandeerd tegen defecten in het materiaal gedurende 90 dagen vanaf de aankoopdatum bij gebruik conform beschreven in dit document.
- Gebruik anders dan voorgeschreven kan letsel veroorzaken.

Weerstandsniveaus

Weerstandsniveaus in kg bij het uitrekken van de slang tot 3 keer de oorspronkelijke lengte

zilver	1,3 - 3,6 kg
geel	2,2 - 6,3 kg
groen	3,6 - 10,8 kg
rood	5,4 - 14,1 kg
blauw	6,3 - 15,4 kg
zwart	9,1 - 20,4

Keuze weerstandniveau algemene richtlijnen

De gele elastieken zijn geschikt voor junior meisjes, de groene kleur voor junior jongens en senior. De rode elastieken voor de sterkste senior atleten. De weerstanden zijn ingeschaald in kilo's. Een groene weerstand heeft een werkbare weerstand van 3,6 tot 10,8 kilo, dit betekent dat het elastiek in oorspronkelijk lengte een weerstand heeft van 3,6 kilo. Op 3x de lengte is een weerstand verkregen van 10,8 kilo. Dit is bij dit elastiek de maximale weerstand en zou overgestapt kunnen worden naar het rode elastiek. De trainer dient zwemmers te beoordelen om de weerstand te bepalen.

Beschrijvingen

StrechCordz Grudge Belt

Artikelnummers: S120BK

Rubber weerstand- en snelheidstrainingslang voor twee zwemmers voor gebruik bij de zwemtraining. De Grudge Belt is ontwikkeld voor 25 meter zwembaden. De slang is verkrijgbaar in 1 weerstandniveau.



Twee heupriemen verbonden door middel van een slang. De S120 Grudge Belt heeft twee verstelbare heupriemen voor een middel tot 1,1 meter. Aan de riemen is een zware latex slang van 2,4 meter bevestigd. Geschikt voor gebruik

in een 25 meter zwembad.

StrechCordz Breaststroke Machine

Artikelnummers: S108SI, S108YL, S108GR, S108RD, S108BL

Krachttraining gebaseerd op de schoolslag voor armen, schouders, rug. De slangen zijn verkrijgbaar in 5 weerstandniveaus.



- 2 handpeddels
- 2 binnen slangen
- 2 buiten slangen
- 4 bevestigingslussen

De S108 Breaststroke Machine heeft twee handpeddels met elk twee slangen en twee bevestigingslussen. De binnenste slangen zijn 68,6 centimeter en de buitenste slangen 1 meter.

StrechCordz with Paddles

Artikelnummers: S101

Landtraining met weerstand van de armslag, ter verbetering van kracht en snelheid. Houdt de hand vlak tijdens elke beweging. De slangen zijn verkrijgbaar in 5 weerstandsniveaus.



2 handpeddels

2 slangen

1 bevestigingslus

De S101 StrechCordz with Paddles heeft twee handpeddels met elk een slang van 1,2 meter en een gecombineerde bevestigingslus.

StrechCordz Kick Trainer

Artikelnummers: S123SI, S123YL, S123GR, S123RD, S123BL

Weerstandsslang voor benen met schouder en voetharnas voor gebruik in het zwembad. De slang is verkrijgbaar in 5 weerstandsniveaus.



Twee schouder- en twee voetharnassen die verbonden zijn met een kruislingse slang. De S123 bestaat uit twee nylon schouderharnassen en twee verstelbare voetharnassen die aan elkaar verbonden zijn door twee 50 centimeter slangen. Geschikt voor gebruik in het zwembad.

StrechCordz Stationary Swim Trainer

Artikelnummers: S121GR

Rubber trainingsslang voor training heuprotatie en slagrotatie waarbij de zwemmer statonair is tussen de lijnen. Hierdoor kunnen meerdere zwemmers in dezelfde baan zwemmen. De Stationary Swim Trainer is ontwikkeld voor 25 meter zwembaden en in house zwembaden, zonder krachtige jet, met zwemlijnen. De slang is verkrijgbaar in 1 weerstandsniveau.



Heupriem met twee 60 centimeter slangen en twee 76 centimeter lange nylon bevestigingsbanden met clips aan elk uiteinde. De S121 Stationary Swim Trainer heeft een verstelbare heupriem voor een middel tot 1,1 meter. Aan de riem zijn twee slangen van 60 centimeter bevestigd met daaraan een verstelbare nylon bevestigingsband met clips aan elk uiteinde. Geschikt voor gebruik in een 25 meter zwembad en in house zwembaden,

zonder krachtige jet, met zwemlijnen.

StrechCordz Safety Short Belt

Artikelnummers: S600SI, S600YL, S600GR, S600RD, S600BL, S600BK

Rubber weerstand- en snelheidstrainings slang met veiligheidskoord voor gebruik bij de zwemtraining. De Safety Short Belt is ontwikkeld voor kleinere zwembaden zoals hotelzwembaden en prive zwembaden, uiteraard ook geschikt voor 25 meter zwembaden. De slang is verkrijgbaar in 6 weerstandniveaus.



- 1 = riem
- 2 = bevestigingslus
- 3 = slang met veiligheidskoord
- 4 = riembevestigingslus

De S600 Safety Short Belt heeft een 5 centimeter brede riem voor een middel tot 1,1 meter. Aan de riem is door middel van een bevestigingslus een latex slang met veiligheidskoord van 1,2 meter bevestigd. Geschikt voor gebruik in een hotel, privé en 25 meter zwembad.

StrechCordz Safety Long Belt Slider

Artikelnummers: S11875GR, S11875SI, S11875YL, S11875RD
S11875BLT vervangende band voor Safety Long Belt Slider

Rubber weerstand- en snelheidstrainings slang met veiligheidskoord voor gebruik bij de zwemtraining. De Long Belt Slider is ontwikkeld voor een 25 meter zwembad. De riembevestigingslus van de slang aan de band zorgt voor bewegingsvrijheid tijdens de training. De slang is verkrijgbaar in 4 weerstandniveaus.



- 1 = riem
- 2 = bevestigingslus
- 3 = slang met veiligheidskoord
- 4 = riembevestigingslus



De S11875 Safety Long Belt Slider heeft een 5 centimeter brede gewatteerde comfortabele riem voor een middel tot 1,1 meter. Aan de riem is voor volledige bewegings-vrijheid door middel van een schuivende bevestigingslus een latex slang, met veiligheidskoord, van 6 meter bevestigd. Geschikt voor gebruik in een 25 meter zwembad (en langer).

StrechCordz Long Belt Slider Quick Connect

Artikelnummers: S11875QC-SI, S11875SQC-YL, S11875QC-GR, S11875QC-RD
S11875QCST vervangende sluiting voor Long Belt Slider Quick Connect
S11875QCBLT vervangende riem voor Long Belt Slider Quick Connect

Rubber weerstand- en snelheidstrainingslang met veiligheidskoord en snelsluiting voor gebruik bij de zwemtraining. De Long Belt Slider Quick Connect is ontwikkeld voor een 25 meter zwembad.

De riembevestigingslus van de slang aan de band zorgt voor bewegingsvrijheid tijdens de training en de snelsluiting voor het snel wisselen tussen de zwemmers.

De slang is verkrijgbaar in 4 weerstandniveaus.



1 = riem (2x)

2 = bevestigingslus

3 = slang met veiligheidskoord

4 = riembevestigingslus met snelsluiting



De S11875QC Long Belt Slider Quick Connect heeft twee 5 centimeter brede gewatteerde comfortabele riemen voor een middel tot 1,1 meter. Aan de riem is voor volledige bewegings-vrijheid door middel van een schuivende bevestigingslus door middel van een snelsluiting een latex slang, met veiligheidskoord, van 6 meter bevestigd. Geschikt voor gebruik in een 25 meter zwembad (en langer).

SHIMMERE

CAUTION

- STRECHCORDZ are not a toy; children should be supervised by an adult when using any exercise product.
- Do not pull the tubing more than 3 times the original length of the tube to prevent exceeding the elastic limit of STRECHCORDZ.
- Inspect the tubing regularly for cracks, tears or other damage.
- Never release the tubing when it is under tension.
- Take care not to use STRECHCORDZ in an area where tubing could strike others.
- Read all instructions carefully before using.
- NZ Manufacturing assumes no liability for accidents or damage that may occur with the use of STRECHCORDZ.
- Consult a physician for precautions before using STRECHCORDZ or any other exercise device if you are not currently involved in a regular fitness program.

WARRANTY

STRECHCORDZ are warranted against defects in materials and workmanship for 90 days from the date of purchase under intended usage.

CARE AND MAINTENANCE

Like many products, there is maintenance that will extend the useful life of your STRECHCORDZ. The latex tubing is sensitive to ozone and the ultraviolet rays of the sun. When a chalky texture develops on the tubing, a rubber treatment like Armorall will bring back a shiny black surface and serve to protect the surface from further degradation.

For in-water swim training products, rinse the tube with clean tap water to remove any chlorine to prolong product life.

To receive our new catalog featuring the entire STRECHCORDZ® line and all our fine products, contact us at:



800-886-6621

Toll Free Fax: 866-320-3653

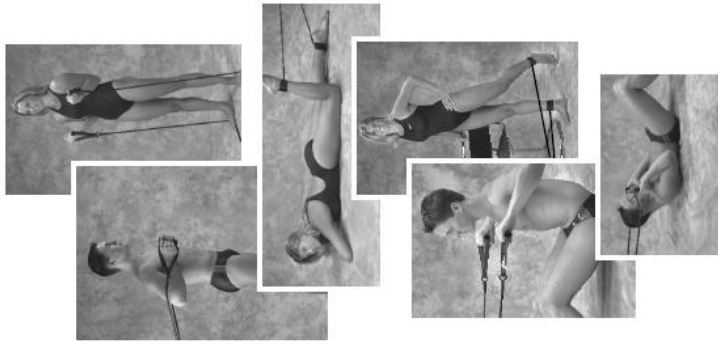
Email: inf@nzmf.com / Online: www.nzmf.com



is a registered trademark of NZ Manufacturing, Tallmadge, OH
© 2003 NZ Manufacturing. All rights reserved.



Dryland Products Usage Guide



Congratulations of your purchase of StrechCordz training equipment. Proper use and care will prolong the life of your StrechCordz products.

To set up your StrechCordz

In an area with plenty of room to do all the exercises, select a sturdy anchor point such as a door, railing, closet rod, pole or chain link fence. Use the mounting loop as a slip knot around a pole or rod, use the door mount strap at the hinge side of a door, where the door opens away from you.

For StrechCordz Handles & Paddles:

Mount the StrechCordz shoulder height for upper body exercises such as full swimmers pull, chest flys, tricep extensions or rowing. Mount the tubing low for exercises such as bicep curls, overhead raises, shoulder shrugs or abdominal crunches.

For StrechCordz Legstrap attachments:

Mount tubes parallel to ankles. Always maintain proper form with every exercise you do. Focus on the muscle group you are training, and avoid bad form to finish a repetition.

Start training with modest sets of 10-15

repetitions. As strength and muscle endurance improves, work up to sets of 20-30 repetitions.

With an exercise schedule of 3-5 sessions per week you will be on your way to better fitness and health.





Overhead Raises:
Deltoids, Trapezius



Seated Row:
Trapezius, Biceps, Deltoids



Single Tricep Extension:
Triceps, Wrist Flexors



Double Tricep Extension:
Triceps, Wrist Flexors



Side Bend:
Obliques



Side Rotations:
Obliques



Abduction:
Outer thigh, Gluteus Maximus



Full Swimmers Pull
Latissimus Dorsi, Trapezius, Triceps



Upright Row:
Deltoids, Trapezius



Chest Flys:
Pectoralis, Triceps, Deltoids



Lower Back:
Lower Back



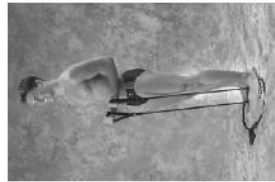
Adduction:
Adductors (inner thigh)



Leg Extension:
Quadriceps



Hip Extension:
Gluteus Maximus, Flexors



Bicep Curls:
Biceps, Wrist Flexors



Abdominal Crunch:
Abdominals



Hip Flexion:
Hip Flexors,
Lower Abdominals



Leg Curls:
Hamstrings

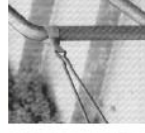
MOUNTING OPTIONS



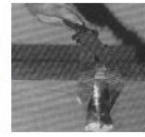
Diving Board



Flag Pole



Railings



Door Knobs



Railings



Door Jambs

Important - Do not pull the tubing more than 3 times the original length of the tube!