



## Productinformatie

In de zeilsport is het de taak van de 'Grinder' om de wind in beweging om te zetten door zo snel als mogelijk het zeil te hijsen. De 'Grinders' doen het zware werk aan boord en zijn vergelijkbaar met **topsporters**

- met hun spierkracht en uithoudingsvermogen bewegen ze de lieren en hijsen zo de zeilen op de zeewaardige jachten in de juiste positie.

### HET BOVENLICHAAM TRAINEN OP EEN MODERNE MANIER

- de huidige en moderne manier om 'te grinderen' is door middel van **het klassieke handwiel**.
- de **natuurgetrouwe beweging** is een verantwoorde manier om het gehele bovenlichaam te trainen, zittend of rechtopstaand.
  - in een rechtopstaande positie trainen is een bijkomende proprioceptie oefening!
  - de WaterGrinder biedt de mogelijkheid het fitnessniveau van 'Top Grinders of topsporters' te behalen!

### WATERFLYWHEEL

- de ergobladen zijn conisch gevormd en 'grijpen' het water uiterst efficiënt in het watervat.
- de uniforme massa genereert een constante weerstand over de ganse beweging.
- het geluid van water is rustig en heeft een ontspannend effect.

### WEERSTAND

- de weerstand wordt door de gebruiker bepaald en hangt af van de snelheid waarmee hij de beweging uitvoert.
- deze vloeiende vorm van bewegen is uitermate geschikt voor het verbeteren van zowel mobiliteit, fysieke conditie als kracht, en dit bij elk type gebruiker.
- het weerstandsniveau verandert in relatie tot de snelheid van 'het grinderen'
  - het weerstandsniveau is oneindig varieerbaar.
  - voorbeeld: het verdubbelen van de snelheid waarmee de Grinder draait vraagt 8 x meer kracht.

### SPECIFIEKE KENMERKEN

- kleur van het hout: eik of walnoot.
- de beweging is mogelijk in **2 richtingen** waardoor agonisten en antagonist samen getraind worden.
- de zitting is in 6 posities te verstellen of afneembaar.
- innoverend design.
- inclusief trainingsmonitor:
  - digitaal display waarop de prestaties gevolgd kunnen worden.
  - max. gewicht gebruiker: 120 kg.