



Hydas

Sauna-Anzug Art.Nr. 1019

mit Fit & Form Plan zur Gymnastik und Diät

luftunddurchlässig, fördert das Schwitzen zur Entwässerung, Entschlackung und Entgiftung. Durch Schwitzen werden toxische Stoffwechselprodukte und andere organische Bestandteile zusammen mit Wasser und Natrium ausgeschieden.

Tägliche Anwendung 1-3 Stunden evtl. unter der Kleidung, je nach Lufttemperatur, bei der Arbeit, beim Hausputz, bei Fitness-Übungen oder Sport. Verstärkt die entwässernde Wirkung und kann zu einer Gewichtsreduzierung führen. Damen mit Problemen an Hüften und Oberschenkeln können auch nur die Hose des Anzuges tragen. Bei älteren oder krankheitsgefährdeten Menschen, die eine gewisse Atemnot haben, soll der Oberkörper frei bleiben. Menschen, die zu Hautallergien neigen, sollten durch kurzzeitiges Tragen des Kur-Anzuges, die Verträglichkeit testen. Die Ursachen von Übergewicht, dicken Hüften, Cellulite bestehen oft in einer Überernährung und mangelnder Bewegung. Um den Effekt des Schwitzens zu verstärken, schlagen wir beiliegend ein Übungsprogramm vor, das aus einem Aufwärmprogramm und aus verschiedenen Grundübungen für Hüften, Lenden und Oberschenkel besteht, die sie täglich alternierend trainieren. Das 10 minütige Aufwärmprogramm und das tägliche Hauptprogramm sollen ca. 20 Minuten betragen. Sie schaffen diese Übungen leicht und werden diese mit zunehmender Kondition steigern können. Wenn Sie die Übungen viermal in der Woche machen, können Sie einen guten Fitness-Level erreichen und aufrecht erhalten. Am Anfang sollen die Übungen langsam durchgeführt werden. Der Vorteil der Übungen liegt in einer besseren Körperhaltung, größerer Ausdauer und größerer Belastbarkeit, Bekämpfung des Übergewichtes und dadurch eine Entlastung für ihr Herz. Durch die Übungen können Sie innerhalb von wenigen Wochen eine Reduzierung Ihres Gewichts erzielen. Eine tägliche Kontrolle ist sinnvoll. Vor dem ersten Gebrauch waschen!

F

Tenue-sauna Article nr.° 1019

avec programme Fit & Form de gymnastique et nutrition

Imperméable à l'air, cette tenue pour homme et pour femme promeut la sudation permet d'éliminer l'eau, de s'épurer et sédétoxiner. Par la sudation, le corps élimine, outre de l'eau et du sodium, les toxines issues du métabolisme ainsi que d'autres constituants organiques. Une réduction de poids est possible. Utilisation quotidienne, pendant 1 à 3 heures, sous les vêtements le cas échéant, en fonction de la température de l'air, au travail, pendant le nettoyage de la maison, au cours d'exercices de mise en forme et de la pratique d'un sport. Elle accroît l'effet éliminateur d'eau et peut conduire à une réduction de poids. Les femmes ayant des problèmes aux hanches et aux cuisses peuvent se restreindre à ne porter que le pantalon de la tenue. Les personnes d'un certain âge, présentant un risque de maladie et une certaine difficulté à respirer n'enfileront pas la partie thoracique de la tenue. Les personnes souffrant d'allergies cutanées devraient porter brièvement la tenue-sauna pour tester leur tolérance à celle-ci. Les causes de l'excédent de poids, des hanches bouffies et de la peau d'orange résident souvent dans une suralimentation et un manque d'activité physique. Pour renforcer l'effet de la sudation, nous proposons parallèlement un programme d'exercices composé d'exercices d'échauffement et de différents exercices de base pour les hanches, la région lombaire et les cuisses, qu'il faudrait accomplir quotidiennement en alternance. Le programme d'échauffement de 10 minutes et le programme principal quotidien durent normalement 20 minutes environ. Ces exercices sont faciles et, au fur et à mesure que votre forme s'améliore, vous pourrez les durcir. Si vous effectuez ces exercices quatre fois par semaine, vous pourrez atteindre un bon niveau de forme et le conserver. Au début, il faut accomplir les exercices lentement. Leur avantage réside dans le fait que vous améliorerez la tenue de votre corps, votre endurance et votre résistance à l'effort; en combattant ainsi l'excédent de poids, votre cœur n'a plus autant d'effort à fournir. Les exercices peuvent vous permettre de réduire votre poids en l'espace de seulement quelques semaines. Un contrôle quotidien est judicieux. Lavez la tenue avant la 1^{re} utilisation!

NL

Saunapak Artikelnummer 1019

met Fit & Vorm Schema voor gymnastiek en dieet

luchtdoorlatend voor dames en heren stimuleert het transpireren voor ontwateren, ontslakken en ontgiften. Door transpireren worden toxische stofwisselingsproducten en andere organische bestanddelen samen met water en natrium uitgescheiden. Gewichtsreductie is mogelijk. Dagelijks 1-3 uur evt. onder de kleding te gebruiken, afhankelijk van de luchttemperatuur, tijdens het werk, bij huishoudelijke werkzaamheden, fitnessoefeningen of sport. Versterkt de ontwaterende werking en kan leiden tot gewichtsreductie. Dames met heup- of bovenbeenproblemen kunnen ook alleen de broek van het pak dragen. Bij ouderen of mensen met een zwakke gezondheid die met ademnood te kampen hebben, dient het bovenlichaam vrij te blijven. Iemand met aanleg voor huidallergie doet er verstandig aan om uit te testen of hij/zij tegen het dragen van het pak kan door het kort te dragen. De oorzaken van overgewicht, dikke heupen en cellulite zijn vaak overvoeding of gebrek aan beweging. Om het effect van het transpireren te versterken adviseren wij het ingesloten oefenprogramma uit te voeren. Dit programma bestaat uit verschillende basisoefeningen voor heupen, lendenen en bovenbenen die elke dag afwisselend worden beoefend. Het uit 10 minuten bestaande warming-up- en het dagelijkse hoofdprogramma dienen in totaal 20 minuten te duren. Deze oefeningen zijn gemakkelijk te doen en u zult merken dat het aantal met het toenemen van de conditie opgevoerd kan worden. Wanneer u de oefeningen vier keer per week doet, kunt u een goed fitnessniveau bereiken en in stand houden. Voer de oefeningen in het begin langzaam uit. Het voordeel van de oefeningen is een betere lichaamshouding, een groter uithoudingsvermogen, een grotere belastbaarheid, bestrijding van het overgewicht en daardoor ontlasting van het hart. Door de oefeningen bereikt u binnen enkele weken reductie van uw gewicht. Het is zinvol om dagelijks te controleren. Wassen voor het eerste gebruik!



Material: Non Woven (Faservlies) -
80 %Polypropylen(PP), 20 % Polyurethan (TPU)
Stärke: 0,2 mm

1019ELmsp.0909

Hydas GmbH & Co. KG,
Am Hohlen Weg, 36645 Hofgeismar
www.hydas.de

Hydas

Sauna suit Item 1019

with fit & form schedule for gymnastics and diet

airtight, for women and men, helps to sweat for dehydration, purification and detoxification. By sweating, toxic metabolic products and other organic components are excreted together with water and sodium.

A daily application for one to three hours, maybe under your clothes, according to air temperature, at work, during house cleaning, during fitness exercises or sport. Reinforces the dehydrating effect and can lead to a loss of weight. Women with problems at hips and thighs can also wear just the trousers of the suit. Older or illness-endangered people suffering a certain shortness of breath should keep their upper part of the body free. People tending to allergic skin should test the cutaneous tolerance by wearing the sauna suit for a short time. Reasons for overweight, fat hips, cellulite often result from supernutrition and a lack of exercise. To reinforce the effect of sweating we would like to propose you the enclosed training programme, consisting of a warm-up programme and different basic exercises for hips, lumbar region and thighs, which you should train on a daily, alternating basis. The ten-minutes warm-up programme and the daily main programme should take about 20 minutes. You will manage these exercises without any problem and will be able to increase them with improving condition. Carrying out the exercises four times per week can support you to reach and maintain a good fitness level. At the beginning, the exercises should be carried out slowly. The advantage of the exercises is an improved body posture, a longer stamina and larger ability to cope with pressure, fighting overweight and thereby a relief for your heart. The exercises can help you to loose weight within just a few weeks. A daily control is recommended. Wash before first application !



I

Vestito sauna Articolonr. 1019

con programma di ginnastica e dieta per mantenersi in forma

permeabile all'aria per uomini e donne favorisce la sudorazione per il drenaggio e la disintossicazione. Attraverso la sudorazione vengono eliminati prodotti tossici del metabolismo ed altri componenti organici assieme all'acqua e al sodio. Una diminuzione del peso è possibile. Uso giornaliero da 1 a 3 ore eventualmente sotto i vestiti, a secondo della temperatura dell'aria, a lavoro, durante la pulizia della casa, nel fare gli esercizi di fitness o nelle attività sportive. Rafforza l'effetto drenante e può portare ad una riduzione del peso. Le donne che hanno problemi ai fianchi ed alle cosce possono indossare anche soltanto il pantalone del vestito. Nelle persone anziane o persone che corrono pericolo di ammalarsi facilmente, che hanno una certa difficoltà di respirazione, il torso deve rimanere libero. Persone che soffrono di allergie della pelle dovrebbero testare la tollerabilità indossando per tempi brevi il vestito sauna. Le cause di sovrappeso, fianchi grassi, cellulite, consistono spesso in una superalimentazione e mancanza di movimento. Per rafforzare l'effetto della sudorazione, proponiamo un programma, qui accluso, di esercizi che consiste in un programma di riscaldamento e in diversi esercizi basilari per le anche, i fianchi e le cosce, che Voi potete allenare quotidianamente in maniera alternata. Il programma di riscaldamento di 10 minuti e il programma principale quotidiano devono consistere di circa 20 minuti. Voi riuscite a fare facilmente questi esercizi e potrete aumentarli con una crescente condizione. Se eseguite quattro volte la settimana questi esercizi potrete raggiungere e mantenere un buon livello di fitness. All'inizio gli esercizi devono essere eseguiti lentamente. Il vantaggio degli esercizi sta in una migliore posizione del corpo, in una più grande costanza e più grande resistenza, nella lotta al sovrappeso, e pertanto un alleggerimento per il Vostro cuore. Mediante gli esercizi potrete ottenere nell'arco di poche settimane una riduzione del Vostro peso. Un controllo giornaliero ha senso. Prima dell'uso iniziale pulire il vestito sauna !

E

Traje sauna Articolonr.º 1019

con plan Fit & Form de gimnasia y dieta

Este traje para damas y caballeros, impermeable al aire, fomenta la sudoración permitiendo así el drenaje, la depuración y desintoxicación. Mediante la sudoración el cuerpo segrega toxinas y otros componentes orgánicos junto con agua y sodio. Es posible una reducción de peso. Uso diario, durante 1 a 3 horas, eventualmente bajo la ropa, según la temperatura del aire, en el trabajo, durante el aseo de la casa, durante ejercicios de gimnasia o deporte. Aumenta el efecto de drenaje y puede conducir a una reducción de peso. Las damas que tienen problemas en las caderas y en los muslos pueden también portar solamente el pantalón del traje. Las personas de una cierta edad o que presenten un riesgo de enfermedad y una cierta dificultad de respirar, deben dejar libre la parte superior del cuerpo. Las personas que tienden a sufrir de alergias cutáneas deben portar el traje sauna durante un breve lapso, para probar si lo toleran. Las causas del sobrepeso, caderas gruesas, piel de naranja consisten muchas veces en una sobrealimentación y falta de movimiento. Para aumentar el efecto de sudoración, proponemos adjunto un programa de ejercicios que consiste en un programa de calentamiento y en diferentes ejercicios básicos para las caderas, la región lumbar y los muslos, que Ud. debe efectuar cada día alternativamente. El programa de precalentamiento de 10 minutos y el programa principal diario deben durar aproximadamente 20 minutos. Estos ejercicios son fáciles de hacer y pueden ser intensificados según se mejore su condición física. Si Ud. efectúa los ejercicios cuatro veces por semana, puede alcanzar un buen nivel de forma y conservarlo. Al principio se debe realizar los ejercicios lentamente. Las ventajas de los ejercicios consisten en un mejoramiento de porte, de tenacidad y de capacidad de resistencia; luchando de esta manera contra el sobrepeso, su corazón no necesita trabajar con tanto esfuerzo. Con ayuda de estos ejercicios Ud. puede reducir su peso dentro de pocas semanas.

¡Lave el traje antes de portarlo por primera vez!

1019ELmsp.0909

for U.S.
Hydas Inc.
P.O. Box 420, Hershey, PA. 17033



Material: Non Woven (Faservlies) -
80 % Polypropylen (PP), 20 % Polyurethan (TPU)
Stärke: 0,2 mm