

Wasserfitness – Regeneration: Pinguingang

Während dieser Übung wird entspannt im Wasser gelaufen, die Schultern unter der Wasseroberfläche, die Arme seitlich ausgestreckt, um die Brustmuskulatur zu dehnen.



Aufrecht, mit den Schultern unter der Wasseroberfläche, durch das Wasser gehen. Die Arme sind in der Seithalte neben dem Körper, die Handinnenflächen zeigen in Blickrichtung und die Daumen nach oben. Durch den Wasserwiderstand werden die Brustmuskeln gedehnt.

Variationen

- Im Slalom gehend wird der kurvenäussere Brustmuskel stärker gedehnt.
- Mit unterschiedlich grosser Handfläche Widerstand und Dehnreiz variieren.

Quelle: Brunner, M., Hunziker, R. (2004). Praxisbeilage «mobile» 5/04: Wasserfitness. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO