

Wasserfitness – Kraft: Hampelmann

Krafttraining im Wasser ist mindestens so effizient wie im Kraftraum. Diese Übung ist ein perfektest Ganzkörpertraining im flachen Wasser.



Die Arme sind in der Seithalte an der Wasseroberfläche. Die Beine seitlich grätschen und wieder schliessen, indem die Füsse über den Boden schleifen (kein Absprung). Die Arme gegengleich hinter den Rumpf führen und wieder zurück in die Seithalte.

Variation

Mit einer 360 Grad Drehung um die Längsachse.

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